

# **Technická univerzita v Liberci**

## **FAKULTA PEDAGOGICKÁ**

---

**461 17 Liberec 1, Hálkova 6**

**Tel.: 485 352 515**

**Katedra:** Katedra primárního vzdělávání

**Studijní program:** Učitelství pro 1. stupeň ZŠ

## **METODIKA PRÁCE S HLASEM V INDIVIDUÁLNÍM A KOLEKTIVNÍM PŘÍSTUPU**

**Methodology of working with voice in individual and group  
activities**

**Autor: Kateřina Štěpánková**

**Podpis:**

**Adresa: 460 14 Liberec 12, Jiráskova 439/26**

**Vedoucí práce: Mgr. Zuzana Bubeníčková**

Počet stran	slov	obrázků	tabulek	pramenů	příloh
82	16 832	26	4	19	0

V Liberci dne: 8. 3. 2007

# Metodika práce s hlasem v individuálním a kolektivním přístupu

Kateřina Štěpánková DP – 2006/2007 Vedoucí DP: Mgr. Zuzana Bubeníčková

## Anotace

Diplomová práce se zabývá metodikou práce s hlasem u dětí prvního stupně základní školy. Teoretická část se specifikuje na základní komponenty zpěvu: dech, fonaci, artikulaci. Popisuje anatomicko-fyziologický rozbor všech tří složek a v závěru se zaměřuje na dětský hlas a jeho vývoj. Cílem praktické části je sledování možností hlasové přípravy a metodiky rozezpívání při práci s jednotlivcem a s dětským kolektivem. Hledány jsou odlišnosti mezi individuálním a kolektivním přístupem učitele.

**Klíčová slova:** zpěv, hlasové cvičení, aktivita, emocionální zážitek

## Annotation

Diploma work deals with methodics and procedures of voice of infant school children. Theoretical parts specifies Fundamentals components of singing: breath, phonatory, articulation. It describes anatomical-physiological analysis of all three sections and in conclusion part targets the child's voice and its development. Objective of theoretical part is monitoring of voice preparation potentialities and methodics of singing warm up at work with individuals and children group. Sought are dissimilarities between individual and collective approach of the teacher.

**Keywords:** singing, voice exercising, activity, emotional experience

## Annotation

Die Diplomarbeit beschäftigt sich mit der Methodik der Arbeit mit der Stimme bei den Grundschulkindern. Der theoretische Teil spezifiziert sich auf die grundlegenden Gesangskomponenten: Atmung, Phonation, Artikulation. Er beschreibt die anatomisch physiologische Analyse aller drei Bestandteile und im Abschluss konzentriert er sich auf die Kinderstimme und ihre Entwicklung. Das Ziel des praktischen Teils ist die Beobachtung der Möglichkeiten der Stimmvorbereitung und der Methodik des Warmsingen's beim Einzelnen und in den Kindergruppen. Gesucht werden die Verschiedenheiten der Einstellung eines Lehrers zum Einzelnen und zu einer Gruppe.

**Schlüsselwörter:** der Sang, der Stimmeübung, die Aktivität, das emotional Erlebnis

# Prohlášení

Byl(a) jsem seznámen(a) s tím, že na mou diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé diplomové práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li diplomovou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědom(a) povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Diplomovou práci jsem vypracoval(a) samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím diplomové práce a konzultantem.

V Liberci dne: 8. 3. 2007

Kateřina Štěpánková

## Poděkování

Úvodem bych chtěla poděkovat vedoucí mé diplomové práce  
Mgr. Zuzaně Bubeníčkové za odborné vedení a poskytnuté konzultace  
při zpracování daného tématu.

Za podporu, zájem a povzbuzování v průběhu tvorby mé práce děkuji  
blízkým rodinným příslušníkům a známým.

# Obsah

<b>TEORETICKÁ ČÁST .....</b>	<b>1</b>
<b>1 Úvod .....</b>	<b>1</b>
<b>2 Vznik hlasu .....</b>	<b>2</b>
<b>3 Respirační ústrojí .....</b>	<b>3</b>
3.1 Orgány respiračního ústrojí a jejich funkce .....	3
3.2 Správná funkce svalů podílejících se na dýchání .....	4
3.3 Rytmus dechu, princip nádechu a výdechu .....	4
3.4 Druhy dýchání a dechové opory .....	7
3.5 Hlasové začátky .....	8
<b>4 Fonační ústrojí .....</b>	<b>9</b>
4.1 Orgány fonačního ústrojí a jejich funkce .....	9
4.2 Tvoření a vlastnosti hlasu .....	10
4.3 Vztah mezi fonací a dechem .....	12
4.4 Rezonanční dutiny .....	13
4.5 Hlasové rejstříky .....	14
<b>5 Artikulační ústrojí .....</b>	<b>16</b>
5.1 Význam artikulačního ústrojí pro zpěv .....	16
5.2 Orgány artikulačního ústrojí a jejich funkce .....	16
5.3 Charakteristika vokálů a konsonantů .....	18
5.4 Vokály .....	19
5.5 Konsonanty .....	21
5.6 Zpěvní artikulace .....	22
<b>6 Dětský hlas .....</b>	<b>24</b>
6.1 Hlasový rozsah dětí .....	24
6.2 Mutace .....	25
6.3 Hygiena dětského hlasu .....	27
6.4 Doporučení pro pedagogy .....	28

<b>PRAKTICKÁ ČÁST.....</b>	<b>29</b>
<b>7 Cíle a úkoly .....</b>	<b>29</b>
7.1 Cíle.....	29
7.2 Úkoly .....	29
<b>8 Pěvecký dech a správné držení těla při zpěvu .....</b>	<b>30</b>
8.1 Správný pěvecký postoj .....	30
8.1.1 Individuální přístup.....	31
8.1.2 Kolektivní přístup .....	32
8.1.3 Srovnání individuálního a kolektivního přístupu.....	32
8.1.4 Cvičení pro uvolnění těla .....	33
8.1.5 Cvičení na správné držení těla .....	35
8.2 Pěvecký dech a dechová cvičení.....	36
8.2.1 Individuální přístup.....	37
8.2.2 Kolektivní přístup .....	39
8.2.3 Srovnání individuálního a kolektivního přístupu.....	41
8.2.4 Základní dechová cvičení fázová.....	42
8.2.5 Dechová cvičení na podporu hloubky přirozeného dechu .....	43
8.2.6 Dechová gymnastika v přirovnání a hře .....	45
<b>9 Tvoření tónu.....</b>	<b>47</b>
9.1 Měkké nasazení tónu .....	47
9.1.1 Individuální přístup.....	51
9.1.2 Kolektivní přístup .....	52
9.1.3 Srovnání kolektivního a individuálního přístupu.....	53
9.1.4 Hry pro koncentrované a měkké nasazení tónu .....	54
9.2 Hlavový tón.....	58
9.2.1 Individuální přístup.....	59
9.2.2 Kolektivní přístup .....	62
9.2.3 Srovnání individuálního a kolektivního přístupu.....	63
9.3 Vyrovnání vokálů .....	64
9.3.1 Neutralizace vokálů .....	66

<b>10</b>	<b>Artikulace.....</b>	<b>67</b>
10.1	Pohotovost mluvidel a správná výslovnost.....	67
10.1.1	Kolektivní přístup .....	68
10.1.2	Obličejová gymnastika .....	68
10.1.3	Individuální přístup.....	70
10.1.4	Srovnání individuálního a kolektivního přístupu.....	72
10.2	Pěvecké legato .....	74
10.3	Pěvecké staccato .....	75
<b>11</b>	<b>Metodika rozezpívání.....</b>	<b>76</b>
11.1	Realizace rozezpívání .....	76
11.1.1	Individuální a kolektivní přístup.....	77
<b>12</b>	<b>Závěr.....</b>	<b>78</b>
	 <b>Použité zdroje .....</b>	 <b>79</b>
	<b>Seznam obrázků .....</b>	<b>81</b>
	<b>Seznam tabulek.....</b>	<b>82</b>

# TEORETICKÁ ČÁST

## 1 Úvod

*Motto: „Není umění dělat jen to, co se nám líbí, ale najít zalíbení v tom, co právě děláme...“*

S mottem diplomové práce se nám, budoucím pedagogům prvního stupně základní školy se specializací na hudební výchovu, nabízí zásadní otázka: „Jak to provést, aby děti našly zalíbení v pěveckých činnostech?“

Na prvním stupni základní školy se zájmy dětí teprve utvářejí. Samy děti jsou velmi ovlivnitelné okolím. Výběr zálib upřednostňují především podle dobrých či špatných zážitků.

Zpěv by se měl stát dětem radostí. Je třeba hledat nové cesty a pracovat na dětském prožitku, jak v individuálním, tak v kolektivním přístupu. Existuje nepřeberné množství hlasových příprav, a tato diplomová práce se snaží inspirovat především všechny ty, kteří chtějí rozmanitým způsobem pracovat s dětským hlasem.

Sama mám ke zpěvu blízko. Několik let jsem zpívala v pěveckém sboru při střední škole a poslední čtyři roky se věnuji sólovému zpěvu. Loňský rok jsem se účastnila projektu „Lidové tradice“, speciálně hudební části, kde jsem vedla hlasovou výchovu u pěti prvostupňových dětí, po dobu jednoho roku.

Na základě zkušeností a mého zájmu se v diplomové práci zabývám metodikou práce s hlasem na prvním stupni základní školy. Hledám odlišnosti mezi hlasovou výchovou v kolektivu a hlasovou výchovou jednotlivce. Propojuji teorii s praxí a snažím se diplomovou práci tvořit tak, aby se mohla stát inspirací pro budoucí pedagogy hudební a hlasové výchovy.



## 2 Vznik hlasu

Existují tři základní komponenty pro vznik hlasu, které se podílejí na vlastní tvorbě tónu. Jsou to **dech, fonace a artikulace**. Tyto tři složky spolu v plné míře spolupracují a nejde je od sebe oddělit. Jejich závislost je podmíněna emocionální složkou jedince a tímto spojením se vytváří psychosomatická jednotka.

Celkový hlasový projev nehodnotíme jen podle utváření hlasivek nebo hrtanu. Hlasový orgán můžeme označit pouze za nástroj, kde rozhodující význam má psychika spolu se schopnostmi, dovednostmi a zkušenostmi.

*Fakt, že každá část těla odráží emotivní stav mysli dítěte (a platí to i naopak) je třeba brát v úvahu i při diagnostice hlasového projevu dětí a analýze příčin případných pěvecko-technických problémů. (TICHÁ, 2005)*

Z výzkumu hlasu označme mluvu jako hlasovou funkci, kde vlastním řídícím orgánem je centrální nervová soustava a výkonným orgánem hrtan s celým systémem rezonančních dutin a dýchacím ústrojím.

Hlas má své vývojové stupně od reflexních zvuků až po přesný hlasový projev. (HÁLA; SOVÁK, 1962) uvádí: *Ve vývoji dítěte jsou to reflexní zvuky jako výsledek souhry pohybových výkonů a pohybových pocitů. To znamená, že primitivní instinktivní zvuky, vytvářené činností hlasotvorného ústrojí, jsou zároveň pociťovány i jako pohybový výkon kinestetickým analyzátořem. Jde tedy o prvotní hlasový okruh motoricko-kinestetický.*

Do tohoto okruhu se v další vývojové fázi zapojuje ještě sluch. Vytváří se tak nová sféra – přesný hlasový projev, který se uzavírá právě sluchovým orgánem, kde sluch funguje jako zpětná vazba.

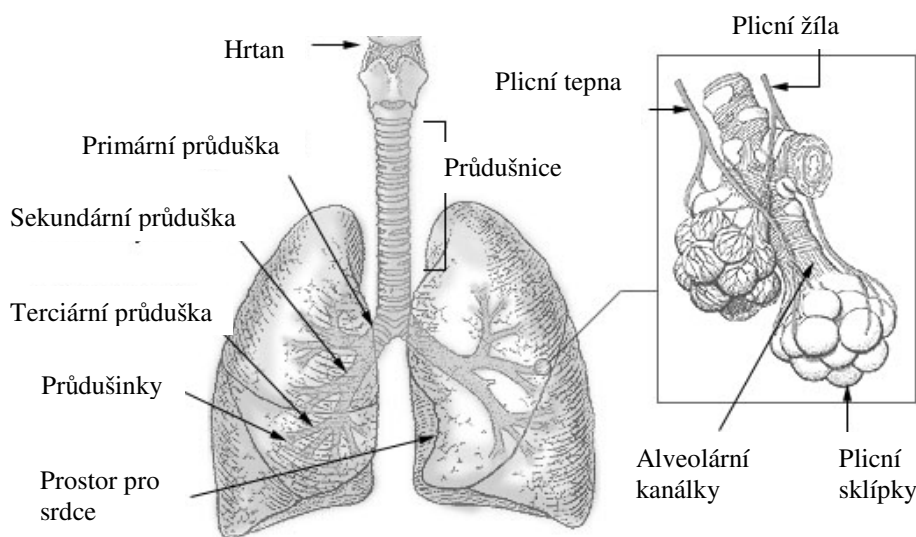
*V tomto pojetí pak hlasovým orgánem není jen hlasotvorné ústrojí, nýbrž je jím celý člověk. (HÁLA; SOVÁK, 1962)*

### 3 Respirační ústrojí

#### Orgány respiračního ústrojí a jejich funkce

*Motto: „Zpěv je dech a dech je život...“*

Hlavním orgánem respiračního ústrojí jsou plíce. V plicích probíhá výměna plynů mezi vnějším prostředím a krví. Vzduch se dostává do plic dutinou nosní nebo ústní a proudí přes nosohltan, hltan, průdušnici, průdušky až do plicních váčků. V těchto váčcích nastává vlastní výměna plynů. Kyslík ze vzduchu přechází do krve a naopak z krve do plicních váčků vstupuje kysličník uhličitý. Člověk spotřebuje za jeden den asi 500 litrů kyslíku a vydá zhruba 450 litrů kysličníku uhličitého spolu s ½ litrem vody v podobě par.



**Obr. 1 Dýchací soustava – plíce**

Plíce jsou uloženy v dutině hrudní společně se srdcem. Dutina hrudní je ze stran ohraničena hrudním košem a zespoda bránicí. Hrudní koš je složen z dvanácti párů žeber. Podrobnějšímu popisu bránice se věnujeme v následující kapitole.

## Správná funkce svalů podílejících se na dýchání

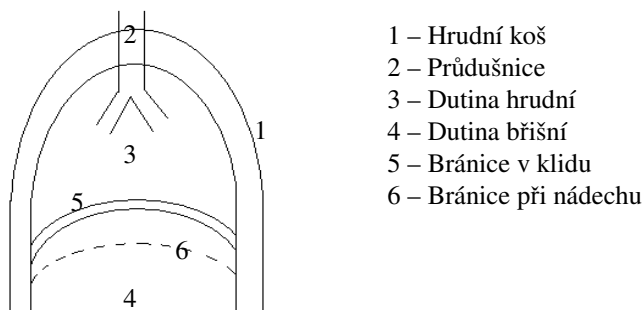
Mezi žebry se nachází dvě skupiny svalstva.

- zevní (**vdechové**)
- vnitřní (**výdechové**)

Vdechové svalstvo tvoří vrstva mezižeberních svalů a svaly bránice. Působením těchto svalů se snižuje brániční klenba, zvětšuje dutina hrudní a rozšiřuje hrudní koš.

K výdechovým svalům patří vnitřní vrstva mezižeberních svalů a břišní svalstvo. Tlakem břišního svalstva na orgány břišní dutiny se zdvihá bránice vzhůru a zmenšuje se hrudní prostor.

**Bránice je mohutný pohyblivý sval a odděluje dutinu hrudní od dutiny břišní.** Říkáme, že je to sval vdechový díky aktivnímu pohybu při nádechu. Výdech je totiž pro bránici pouze pasivní.



Obr. 2 Poloha bránice v klidu a při nádechu

## Rytmus dechu, princip nádechu a výdechu

Dýchací centrum najdeme v prodloužené míše. Automaticky ho ovládají tamější nervová centra. Vlastní vůlí ovlivníme pouze dýchací pohyby hrudního koše. Dech máme možnost zrychlit, prodloužit či ho úplně zastavit.

Změny v dýchání jsou podmíněny lidskou psychikou. Emoce mají na dech silný vliv, jak v kladném, tak v záporném slova smyslu. Vyrovnanost a duševní jistota se projevuje hlubokým klidným dechem. Stejně tak jsme schopni říci, že správný dech vzbuzuje pocit jistoty a duševní pohody. Abychom tento jev podpořili, snažíme se pečovat o naši stálou svěžest sportováním a zdravým způsobem života.

Dech se skládá z vdechu a výdechu. Vdechnutím začínají pracovat vdechové svaly přičemž výdechové svaly se povolují. Hrudní koš se rozšiřuje, bránice smršťuje a do plic proudí samočinně vzduch z vnějšího prostředí. Při výdechu pak sledujeme princip opačný. Zapojením výdechových svalů je vzduch vytlačován z plic.

V učitelské praxi bývá mnohdy zmiňováno: „Dýchejte do břicha.“ Tato instrukce však není zcela správná. Jsou to i zádové a mezižeberní svaly, které se aktivně zapojují. Při správném dýchání bychom měli mít pocit rozšiřujícího se těla do stran i do zad! Tyto pohyby jsou pozorovatelné okem a dá se na nich systematicky pracovat.

*Vědomé vytlačování břicha ven či jeho násilné tlačení dovnitř, stejně jako tlak v oblasti solar plexu vedou k ochromení bránice, a tedy i k chybné fonaci.* (TICHÁ, 2005). Pro vysvětlení udáváme, že solar plex je pleteň autonomních nervů před horní částí břišní aorty.

### **Rytmus dechu v klidu a při mluvě nebo zpěvu se liší.**

V klidu jsou to fáze: nádech – výdech – pauza. Rytmus při mluvě či zpěvu má fáze stejné, avšak jiné uspořádání: nádech – pauza (moment zadržení dechu) – výdech.

Správná práce s pěveckým dechem vychází z dokonalého zvládnutí všech tří, již zmiňovaných, fází: nádech – moment zadržení dechu – výdech.

➤ **Nádech** cvičíme nosem, ústy i oběma dutinami. Vdech nosem používáme na začátku skladeb a v dlouhých pomlkách. Vdech ústy využíváme v místech, kde potřebujeme doplnit dechovou zásobu.

A nakonec nádech kombinovaný, nosem i ústy, uplatňujeme v kratších pomlčkách. Nádech by měl být klidný a nenásilný, bez jakýchkoli mimických gest obličeje.

Velmi prospěšný je nádech nosem. Usnadňuje naplnění celých plic vzduchem a podporuje oblast přední rezonanční dutiny, kde cítíme jemný tlak v oblasti nosu, očí a čela. V momentě maximální intenzity nádechu se otevírá hrdlo s pocitem, že dech uvnitř těla klesá až do nejnižších prostor břicha. Existují rozmanitá cvičení a motivační přirovnání, která se s oblibou zařazují v hodinách hlasové výchovy. U všech činností dbáme na hlavní zásadu při nádechu: nezvedat oči ani ramena směrem vzhůru!

➤ **Pauza, neboli moment zadržení dechu** je vrcholnou přípravou pro fonaci (= tvoření hlasu, tónu). Jedná se o moment navození dechové opory (viz. kapitola 1.4). Stlačená bránice se chce vrátit do původní polohy, vzniká napětí a následně regulovatelný výdech v podobě tónu. Na zpěváky začátečníky se snažíme působit tak, abychom jim pauzu vědomě nepředkládali. Vycházíme z přirozenosti dechu a ze zvládnutého nádechu. Uvědomělé strnutí v pauze by nám mohlo později dělat problémy v nasazení měkkého začátku.

➤ **Výdech** vedeme od bránice směrem k hrudníku. V této fázi vzniká tón. Čím kvalitnější je výdech, tím kvalitnější je fonace. Výdech by měl být plynulý bez přerušení. Důležitou zásadou je uvolněnost těla. Toto volné pěvecké držení je třeba podpořit zpěvákovým uvědomělým pocitem pružnosti dolních žeber, stěny břišní a po nácviku i bránice. I s výdechem držíme vzpřímený pěvecký postoj, bez kulatých zad. Jakmile dovedeme regulovat svůj výdech, pracovat s jeho délkou, a nastoupit s měkkým začátkem, je na čase začít na výstavbě hudební fráze.

## Druhy dýchání a dechové opory

Podle Daniela (DANIEL; 1961) rozeznáváme čtyři základní druhy dýchání.

- **Žeborní** (kostální) – dýchání pohybem hrudníku do stran. Ramena jsou v klidu. Nikdy ale nedojde k úplnému nádechu do plných plic.
- **Bránicové** (abdominální) – dýchání pohybem hrudníku nahoru a dolů se součinností bránice. Nazýváme ho břišní.
- **Svrchní** (klíčkové) – prosazuje zvedání ramen. Je škodlivé.
- **Žeborně bránicové** (kostoabdominální) – nejsprávnější a nejúspornější kombinované dýchání.

Naproti tomu (HÁLA; SOVÁK, 1962) rozlišuje pouze dva typy dýchání podle způsobu provádění a to: *1. typ kostální (žeborní), tj. dýchání hlavně hrudní, a 2. typ abdominální, tj. dýchání hlavně břišní a bránicové.*

**Nejideálnějším profilem dýchání pro zpěv je typ kombinovaný, to znamená žeborně-bránicové dýchání.** Tento způsob (HÁLA; SOVÁK, 1962) do samotného rozdělení neuvádí. Paradoxně je však tím nejdůležitějším. Z pohledu hlasové výchovy budeme tedy věnovat pozornost rozdělení podle Daniela. (DANIEL, 1961)

(IMRICH; PAVLOVČÍK, 1958) o žeborně-bránicovém dýchání píše: *Je to najúspornejší, najvýdatnejší, a preto fyziologicky najsprávnejší spôsob dýchania. Je preto správne používať pri hlasovej výchove rebrovo-bránicovej dýchanie, čiže prirodzený spôsob dýchania hrudníkom a bruchom.*

Žeborně-bránicové dýchání dovoluje naplnit celé plíce vzduchem. Hrudník se rozšiřuje jak horizontálně, tak i vertikálně a po celou dobu zpěvu se drží v nádechové poloze. Potom už „dýchá“ pouze bránice.

**Dechová opora znamená v hlasové výchově vědomé zpomalení a prodloužení dechu.** S dechem pracujeme maximálně úsporně, potlačujeme výdechovou složku hrudní a zaměřujeme se především na břišní svalstvo.

Nejnáročnější je zautomatizování práce bránice, jako hlavního svalu pro dechovou oporu. Při výdechu by se měla vracet do původní pozice co nejpomaleji. Pro kontrolu činnosti bránice jsou výborná hlasová cvičení s nácvikem staccata.

**Existují dva druhy dechových opor: horní a dolní.** Dolní souvisí s činností bránice, uvedeno výše. Horní dechová opora rozeznává veškeré rezonátory podle individuálních možností. Jejich zavedení zaručuje volnost hrdla a minimální napětí.

Dechová opora, italsky appoggio, je nejvýznamnější poznatek italského „krásného zpěvu“ 18. století. Dodnes je základem čistého a jasného tónu hlasové techniky. (SOUKUP, 1972) ve své knize uvádí italské přirovnání: *Opory znamenají „dva pevné body luku, jehož pružná tětiva vystřeluje stříbrný šíp tónu.“*

## Hlasové začátky

Hlasové začátky jsou momenty nasazení zvuku. I když jsou počátkem fonace, zařazujeme je do kapitoly dechového ústrojí, jelikož dech se jich významně účastní.

**1) Měkký začátek** – správné nasazení. Hlasivky se rozeznávají pozvolna postupným zesilováním. Proudící vzduch není nikde zadržen. Hlas vzniká jemně.

**2) Dyšný začátek** – projevuje se šelestí, která je tvořena nedovřením hlasivek. Objevuje se hojně u dětí s nedomykavostí hlasivek.

**3) Tvrdý začátek** – vzniká prudkým nárazem proudu vzduchu na hlasivky a jejich násilným rozevřením. Hlasivky poškozují.

(HÁLA; SOVÁK, 1962) dodávají. *Pro šetření dechem jsou hlasové začátky velmi důležité. Spotřeba vzduchu je při užívání tvrdého začátku proti měkkému dvojnásobná, rovněž dyšný začátek je velmi neúspěšný.*

(TICHÁ, 2005) doplňuje. *Dětský hlas se může zdravě rozvíjet, je-li tvořen měkkými hlasovými začátky s účastí hlavové rezonance a hlavového tónu.*

## 4 Fonační ústrojí

### Orgány fonačního ústrojí a jejich funkce

*Motto: „Hudba otevírá dětem srdce...“*

Fonační (hlasové) ústrojí je uloženo v hrtanu. Hrtan je chrupavkami vyztužená trubice na přední straně krku. Navazuje na hltan a přechází v průdušnici. Chrupavčitou kostru hrtanu tvoří dvě párové a tři nepárové chrupavky.

Mezi nepárové chrupavky patří největší chrupavka štítná, a dále chrupavka prstencová a hrtanová příklopka.

**Párové chrupavky hlasivkové (hlasivky) jsou tvořeny hlasivkovými vazy a svalovou tkání. Pokrývá je sliznice.**

Hlasivkové vazy jsou dva a jsou podstatnou částí hlasivek. Svalová tkáň vyplňuje zejména prostor mezi chrupavkou štítnou a hlasivkovými vazy. Sliznice funguje jako zvlhčovač a pokrývá celý vnitřek hrtanu.

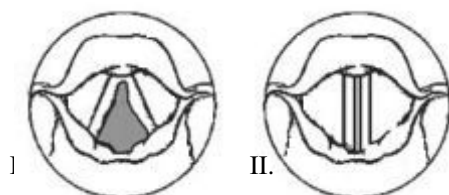
Spojení chrupavek hlasivkových s nepárovou chrupavkou prstencovou je kloubní. Toto spojení je jedno z nejsložitějších v lidském těle. Umožňuje nám velmi rozmanité pohyby. Hlasivkové chrupavky se umí sklápět, zdvihát, sbližovat či rotovat.

Díky těmto pohybům vzniká mezi hlasivkami hlasová šterbina. Funkcí hlasové šterbiny je uvolňovat průchod pro proudění vzduchu a tvořit hlas.



Pohyby hlasivek řídí svalstvo, které dělíme na skupinu rozvěračů, svěračů a vlastních hlasotvorných svalů.

Rozvěrače rozšiřují hlasovou štěrbinu. Svěrače uzavírají hlasovou štěrbinu a skupina vlastních hlasotvorných svalů sblížuje a oddaluje hlasivkové chrupavky.



Obr. 3 Hlasivky – hlasivková štěrbinu při dýchání (I.), při tvorbě hlasu (II.)

## Tvoření a vlastnosti hlasu

*Zvuk netvoří hlasivky samy, ale periodické vlnění vzdušného sloupce nad hlasivkami.* (HÁLA; SOVÁK, 1962) Ze základů akustiky víme, že zvuk je sluchový vjem, vzbuzený chvěním prostředí díky kmitajícím předmětům. Pokud předměty kmitají nepravidelně jedná se o šramot. Pokud pravidelně jedná se o tón. Podobně uvažujeme i při vzniku hlasu.

Z plic putuje vzduch přes průdušnici do hlasové štěrbinu, kde jsou pro tuto chvíli hlasivky uzavřené. Dech se zahušťuje a nastává tlak. Pod vzrůstajícím tlakem povolují hlasivkové svaly a rozestupují se do stran. Proud vzduchu narazí do dutin nad hlasivkami, komprese klesá, svalové svěrače začnou pracovat a následuje sevření hlasivek. Těmito stále se opakujícími nepravidelnými nárazy (kmity) vzniká hlas.

Oddalování i semknutí hlasivek není samočinné – je pasivní. Tento pohyb se děje na základě tlaku vzdušného proudu. Aktivní je pouze pružnost hlasivek, která podle napětí formuje jejich tvar.

## **Základní akustické vlastnosti lidského hlasu jsou výška, síla a barva.**

➤ **Výška** hlasu je určena kmitočtem - počet kmitů za vteřinu, který se odvíjí od síly výdechového proudu a napětí hlasivek. Čím je napětí větší, tím vyšší je tón. Závisí na stavbě hrtanu a fonačního ústrojí. Hrtan je pohyblivý, stoupá a klesá s výškou tónu. Na základě tohoto zjištění pracujeme v hodinách hlasové výchovy. Hluboké tóny doporučujeme zpívat na vokál „u“ a do vyšších poloh stoupáme s vokály: „o – a – e – i“.

➤ **Síla** je určena velikostí amplitudy (rozkmitem hlasivek) a dechovou funkcí. Silný výdechový proud více oddálí hlasivky od základní polohy, zvětšuje se rozkmit, a tím prodlužuje délka jednotlivých kmitů. Zákony o vyrovnání sil v hrtanu stanovil jako první J. Müller. Tyto zákony byly doplněny a přepracovány novými badateli, u nás dr. Sovákem. Citujme třetí, poslední zákon o síle: *Síla hlasu je dána tlakem výdechového proudu; čím je tento proud silnější, tím silnější je i hlas.* (HÁLA; SOVÁK, 1962)

Základem pro rozvinutí síly hlasu je ovládnutí rezonance. Dobrou metodou je vertikální rezonanční postup - uvědomění si všech rezonančních dutin od hltanu až po ústní dutinu. Piano (zpěv slabě) tvoříme rozezvučením jen malého okruhu hlavové rezonance počínaje nosním chřípím. Forte (zpěv silně) se ozve nejplněji, zazní-li všechny rezonance. Forte nikdy netvoříme silou! U dětí se snažíme navodit představu zesíleného piána. Crescendo (zesilování) nacvičujeme s pocitem rezonance od chřípí po bránici. U decresenda (zeslabování) pracujeme přesně obráceně.

➤ **Barva** hlasu je ojedinělá. Utváří jí nejen anatomická stavba hrtanu, ale i anatomie celého těla. Lidský hlas se mění s věkem, pohlavím a psychickým stavem osobnosti. Prochází jednotlivými vývojovými etapami a my můžeme rozeznat příkladně hlas dětský od hlasu ve stáří, hlas mužský od hlasu ženského, nebo hlas posmutnělý od hlasu radostného.

**V souvislosti s barvou mluvíme o tzv. svrchních tónech – alikvótech.** Lidský hlas nevydává čistý tón, ale tón složený z mnoha alikvótních tónů. Na každém tónu existuje přibližně 7 - 14 tónů svrchních.

(SOUKUP, 1972) shrnuje: *Množství, síla a uspořádání alikvotních tónů je podmiňujícím součinitelem vlastností vokálů, a tedy i hlasu, přičemž základně důležité je vytvoření již zmíněné komplexní barvy.* Osobitost barvy lidského hlasu se tedy utváří podle toho, jaké svrchní tóny převládají a jaký je jejich počet. Vše se určuje v poměru k tónu základnímu.

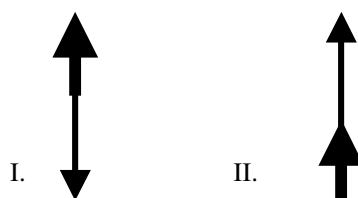
Základní tón (hrtanový) je tvořen činností hlasivek v hrtanu. Zní nelibě, postrádá zabarvení i sílu a vůbec se nepodobá lidskému hlasu. Samostatně neexistuje. Typických vlastností nabývá teprve průchodem rezonačními dutinami nad a pod hlasivkami (viz. kapitola 2.4.).

## Vztah mezi fonací a dechem

S fonací dech úzce souvisí. Ke správné fonaci je zapotřebí příslušný tlak proudu vzduchu. Koordinace dechu a činnost hlasivek rozhoduje o kvalitě hlasového projevu. Potřebná je spolupráce mezi bránicí a hlasivkami vytváří dobré podmínky pro zpívaný tón.

Pokud je pohyb bránice a nádechových svalů protichůdný, čímž se vyrovnává tlak, můžeme hovořit o správné fonaci.

Nastává-li situace opačná, kdy se břišní stěna vtáhne dozadu a vytvoří tak tlak vedoucí směrem nahoru, výsledný tlak na hlasivky se znásobí a působí negativně. Tomuto jevu říkáme přetlak.



**Obr. 4 Příznivý fonační tlak (I.), škodlivý fonační tlak – přetlak (II.)**

(SOUKUP, 1972) píše: *Následek přetlaku dechu při užívání hlasu je vždy automatické uzavření hrdla. Výsledkem je přiškrcený hlas, vysýchání hrdla, nedostatečná rezonance a nosnost hlasu.* Existuje ještě další negativní dopad přetlaku, řečený „divoký dech“. Jedná se o šelest doprovázející hlas. V takovém případě zařazujeme dechová cvičení podporující bránici a hlasová cvičení staccato.

Hlasové ústrojí před přetlakem chráníme. Při práci s dechem zabraňujeme pocitu tlačení na dech. Pokud se vyvarujeme neúměrné síle dechu a naučíme bránici spolehlivě „brzdit“ výdechový proud, hlasivky budou správně pracovat.

## Rezonanční dutiny

Hrtan vydává sám o sobě zvuk, ale není to hlas jako takový. Z předešlých kapitol víme, že tomuto zvuku se říká základní tón, neboli tón hrtanový. Aby základní tón nabyl svých specifických vlastností, musí projít rezonančními dutinami.

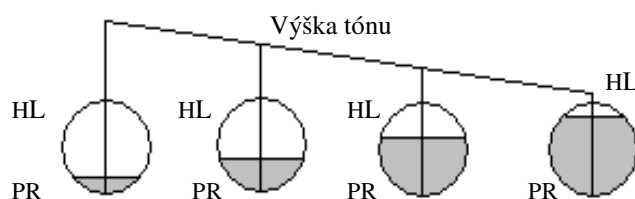
Stejně jako má hudební nástroj svůj rezonátor, má rezonátory i lidský hlas. U hudebních nástrojů bývá rezonátor největší částí. U lidského hlasu tomu není jinak. (HÁLA; SOVÁK, 1962) rezonátorem označuje: *celou lebku s počátkem až u bránice a koncem u rtů a nosních otvorů.*

Z fyziky víme, že rezonance nastává kmitá-li těleso v blízkosti jiného tělesa nebo ozvučeného prostoru. Souhlasí-li kmitočet chvějícího se tělesa a rezonátoru vzniká krásně vedený a silný zvuk.

Hranice rezonátoru a jeho ozvučné možnosti vymezují hlasovou individualitu – rozsah a polohu. Hlavními rezonančními dutinami jsou hrtanové dutiny nad hlasivkami, hltan, ústní dutina, nosohltanová dutina a nosní dutina.

(SOUKUP, 1972) rezonanci dělí na prsní a hlavovou. *Dobře vedený hlas užívá buď čisté hlavové rezonance, nebo smíšené hlavové a prsní rezonance, ale nikdy čisté prsní rezonance.* Jiné dělení předkládá (MAJTNER, 1995). Rozlišuje rezonanci na hrudní a hlavovou.

V obou případech se autoři shodují v myšlence převahy rezonance hlavové, která je základem zpěvního hlasu a měla by být zachována v celém hlasovém rozsahu.



Obr. 5 Schéma míšení rezonancí podle Soukupa

## Hlasové rejstříky

**Rozeznáváme 3 druhy rejstříků: hrudní (prsní), hlavový a střední (kombinovaný).** (HÁLA; SOVÁK, 1962) píše: *Při lidském hlase myslíme rejstříkem řadu tónů, jež se vyznačují stejnými akustickými vlastnostmi.*

Řada tónů lidského hlasu je uměle vytvořena. Mezi řadami nelze stanovit pevnou hranici. Hlasové rejstříky se svými řadami v sebe plynule přecházejí. Pokud existuje vyváženost poměru hlavového a prsního rejstříku, přechod mezi rejstříky je prakticky neslyšitelný. Otázku opačnou nastiňuje (VRCHOTOVÁ-PÁTOVÁ, 1963). *Na tento problém narážíme tehdy, když hlas není od přírody v celém svém rozsahu vyrovnaný, jednotný, když se při jeho vzestupu nebo sestupu najednou objeví „zlom“ a hlas náhle mění svůj charakter.*

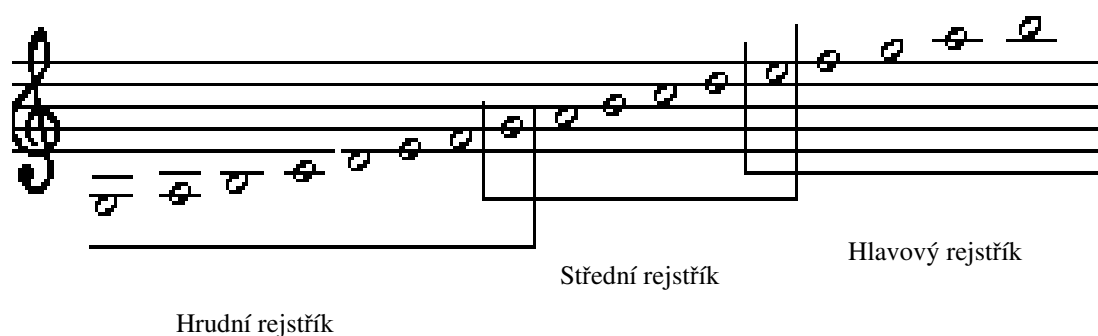
Školením se rejstříky vyrovnávají, odstraňuje se hlasový zlom. Přechod z rejstříku prsního do rejstříku hlavového se upravuje tak, aby hlas zněl ve všech polohách svého rozsahu stejně. Snahou každého hlasového pedagoga je vytvořit u dítěte rejstřík jednotný s plynulým přechodem vysokých tónů v hluboké a naopak.

Tomuto rejstříku říkáme smíšený hlas, neboli voix mixte. Hlas se může volně pohybovat do výšky i do hloubky, výtečně pracuje s dynamikou, je vyrovnaný a příjemný na poslech.

➤ **Hrudní rejstřík** (hrudní hlas) je typický pro svou hlubokou hlasovou polohu. Zvukově se označuje za oblast mluvy. Bývá spojen s tvrdými hlasovými začátky. Hlas tvořený hrudním rejstříkem rezonuje v hrudní oblasti. Zní plně a vyvolává silný zvuk (pozor, netvoříme ho silou).

➤ **Hlavový rejstřík** (hlavový hlas) je charakteristický vysokou hlasovou polohou. Označuje se jako zpěvní hlas. Bývá spojen s měkkými hlasovými začátky. Hlas rezonuje v celé lebce.

➤ **Střední rejstřík** (střední hlas) je typický pro střední a vysokou hlasovou polohu ženského a dětského hlasu. Rezonuje v masce. Zní štíhle, jasně, příjemně.



Obr. 6 Schéma rozložení rejstříků v hlase

## 5 Artikulační ústrojí

### Význam artikulačního ústrojí pro zpěv

*Motto: „Hudba je universální dorozumívací prostředek lidstva ...“*

(SOUKUP, 1972) s přesvědčením píše: *Jasná srozumitelnost je vlastností tak důležitou, že je možno říci bez nadsázky, že zpěv, jemuž není rozumět, není zpěvem, snad nanejvýš pouhým hlasovým uměním.*“ Srozumitelnost slova záleží především na artikulaci, česky bychom přeložili - dělení hlásek za pomoci mluvidel.

Artikulace jako taková patří do velké kapitoly výrazových prostředků zpěvu, kde text má pro zpěv určující význam. Pokud zpěvák zachytí myšlenku textu a dokáže ji přednést tak, že se obsahově dotkne posluchače, který jí bude jasně rozumět, můžeme mluvit o pěveckém umění.

### Orgány artikulačního ústrojí a jejich funkce

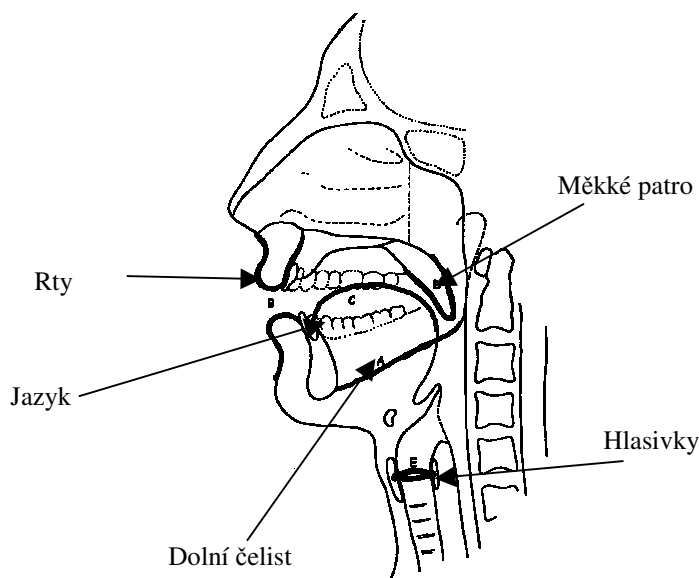
Artikulační ústrojí je uloženo nad hrtanem a skládá se ze tří dutin: dutiny hltanové, dutiny nosní a dutiny ústní. Součástí těchto dutin, především dutiny ústní, jsou vlastní artikulační orgány, které rozdělujeme na dvě základní skupiny:

- **Aktivní:** rty, čelisti, měkké patro, jazyk, hlasivky
- **Pasivní:** zuby, dásně, tvrdé patro

**Dutina hltanová** se rozkládá bezprostředně nad hlasivkami a končí u kořene jazyka. Její velikost je proměnlivá, pomocí svalstva mění svůj objem. Změny objemu hltanu se uplatňují zvláště při tvoření vokálů.

**Dutina nosní** je rozdělena nosní přepážkou na dvě poloviny, obvykle nestejně veliké. Při artikulaci funguje jako rezonanční prostor při výslovnosti nosních hlásek (nosovek). V českém jazyce to jsou souhlásky „m, n, ň“.

**Dutina ústní** je vpředu ohraničena rty, vzadu přechází do hltanu. Teprve v ústní dutině se formuje hlas na hlásky. I tato dutina je rezonančním prostorem, který je přítomen u realizace všech hlásek. V ústní dutině (nebo na jejím okraji) jsou uloženy především aktivní (pohyblivé) mluvní orgány.



**Obr. 7 Aktivní mluvní orgány**

**Aktivními mluvními orgány jsou:**

- **Dolní čelist.** Pohybem čelisti se mění velikost čelistního úhlu. Tento úhel ovlivňuje jednak srozumitelnost, a jednak se uplatňuje při otevřenosti a zavřenosti vokálů. Z praxe víme, že čelist má být pružná, vláčná. Říkáme jí „uvolněná brada“. V hlasové výchově začínáme uvolňovací cvičení na jednom vybraném vokálu. V hlasových cvičeních postupně přecházíme na slabiky. Pěstujeme u dětí subjektivní pocit z uvolněnosti brady, který poté uplatňují při všech cvičeních. Bradu můžeme kontrolovat rukou lehce přiloženou k dolní čelisti.
- **Rty** mají schopnost aktivně měnit svůj tvar a tím ovlivňovat rezonanci ústní dutiny. Při řeči se uplatňují různě. Spoluvytvářejí hlásky, vytvářejí některé souhlásky. Rty formují zvuk a závisí na nich zpěvní artikulace.



Výchozím postavením rtů pro nasazení tónu je mírný úsměv, který dodává měkkost, barvitost, vřelost.

Další způsob podporující výslovnost u nasazení tónu je tzv. „rybička“. Rybí držení úst hlasu dodává světlost, kovovost, tvrdost. Obě metody cvičíme nenásilně a snažíme se dospět k úplnému zautomatizování.

➤ **Měkké patro** je orgán, jehož hlavní funkcí je uzavírat vstup do nosní dutiny. Při dýchání je tento vstup otevřen a vzduch mezi plícemi a chřípím nosu prochází volně.

➤ **Jazyk** je nepohyblivější orgán v dutině ústní. Může se pohybovat jako celek, jindy se výslovnosti účastní jen z části. Nikdy není při artikulaci zcela pasivní. U hlasových cvičení leží jazyk volně v ústech. Činný je s každou hláskou, avšak po vyslovení se opět vrací do původní polohy. Je nejdůležitějším orgánem řeči.

➤ **Zuby, dásně a tvrdé patro** patří mezi pasivní mluvní orgány. Za pasivní mluvní orgány označujeme tak místa, na nichž se vytvářejí překážky nutné pro tvoření souhlásek (viz. kapitola 3.3). Tyto překážky jsou tvořeny právě pasivními mluvními orgány.

## Charakteristika vokálů a konsonantů

Vokál (samohláska) je nositelem tónu, ale nemůže sám o sobě zprostředkovat konkrétní myšlenku. Konsonant (souhláska) je tvořen pomocí výdechového proudu a různě postavených mluvních orgánů, které se mu staví do cesty. Dochází tak k vytvoření překážky v cestě výdechovému proudu. Konsonanty dávají slovům obsah.

## Vokály

Český jazyk má pět vokálů: a, e, i, o, u. Vokály dělíme podle tzv. vokálního trojúhelníka. Toto dělení vychází z vertikálního a horizontálního posunu jazyka z klidové polohy, při tvoření jednotlivých samohlásek.

	Přední	Střední	Zadní
Vysoké	I		U
Střední		E	O
Nízké		A	

Tab. 1 Kategorizace samohlásek

Další rozdílností ve tvoření vokálů je postavení rtů a podoba ústního otvoru. Vše se odvíjí od otevřeného „á“. Nejdříve můžeme sledovat změny v řadě vokálů á – ó – ú. S dětmi pracujeme před zrcadlem. V druhé fázi doplníme „é“ a „í“, u kterých se mění poloha rtů.



Obr. 8 Tvar rtů u českých vokálů

Vokály jsou nosnou kostrou zpěvního hlasu. U zpívaných vokálů sledujeme postavení jazyka, jehož špička by se měla vždy dotýkat zadní strany zubů. Pokud jsou vokály správně užívány otvírají nám hrtan i ústní dutinu. Rezonanční prostor ústní a hrdelní dutiny dává každému vokálu charakteristické zabarvení. Vokály dělíme na světlé „e, i“, tmavé „u, o“ a střední „a“.

Pro metodickou práci s hlasem jsou také praktické informace o spotřebě dechu při jednotlivých vokálech. Nejvíce spotřebuje vokál „a“, protože je u něj nejvolnější a nejotevřenější ústní dutina. Nejméně spotřebují vokály „u, i“.

V uplatnění typu rejstříku jsou „u, o“ vokály hlavového tónu a „e, i“ vokály středního hlasu. Vokál „a“ je neutrální, zařazený do střední polohy.

#### **Uvádíme typické charakteristiky vokálů.**

➤ „a“ dává hlasu volnost. Otvírá hrdlo a napomáhá hlavové rezonanci. Uplatňuje se ve vysokých tónech (jazyk leží rozložený po celé délce ústní dutiny).

➤ „o“ zakulacuje tón a otvírá nosní dutiny. Podporuje hlavovou rezonanci (postavení jazyka podobné s vokálem „a“, jen jeho kořen mírně klesá a rty se více zaokrouhlují).

➤ „u“ vokál hloubky a obrovský pomocník ve výcviku výšek. Vyrovnává celkovou barevnost vokálů (tvoření našpulenými rty, z ústní dutiny se tvoří „jeskyně“, dolní čelist je aktivní).

➤ „i“ pomáhá otvírat vrchní hlasovou polohu. Je nejvhodnějším vokál pro posazení tónu „do masky“. Dodává hlasu kovovost a ostrost (koutky úst mírně zvednuté, střední část jazyka se klene směrem vzhůru, špička jazyka se dotýká spodních řezáků).

Pozn.: Neděláme rozdíly mezi „i“ a „y“. Neutralizujeme je a pokud dojde k přílišné ostrosti, zpíváme s pocitem temnějšího „y“.

➤ „e“ rozlišujeme tmavé „e“ a jasné „e“. Rozšiřuje hrtan, vede tón do masky a otevírá vysokou hlasovou polohu.

## Konsonanty

Konsonanty jsou odrazovým můstkem vokálů. Ve zpěvu je vyslovujeme tak, abychom nerušili zvukový tok, který udávají vokály. Konsonanty napomáhají při umístění hlasu v hlavové rezonanci.

Souhlásky dělíme na dvě velké skupiny, podle činnosti hlasivek, na znělé a neznělé. Znělost vniká činností hlasivek, zda u nich dochází k chvění, nebo ne. *Kmitání hlasivek zjistíme položením dlaně na temeno hlavy nebo zacpáním uší při výslovnosti.* (SOCHROVÁ, 2006)

<b>Znělé</b>	f	p	t	t'	s	š	k	ch	c[ts]	č[tš]
<b>Neznělé</b>	v	b	d	d'	z	ž	g	h	c[dz]	č[dž]
h – ch se liší nejen znělostí i místem artikulace ř – může být znělé i neznělé c, č – může být znělé i neznělé										

Tab. 2 Rozdělení souhlásek dle činnosti hlasivek podle Sochrové

### Jmenujme některé vlastnosti vybraných konsonantů.

- „m, n“ podporují a urychlují nácvik hlavové rezonance (zejména v začátcích), zachovávají plynulost zvuku, podporují měkké nasazení, následují jako první konsonanty ve slabice po brumendu (mu-mo-ma-me-mi).
- „l, r“ vhodné k výcviku pohyblivosti jazyka. U konsonantu „r“ nepřeháníme množství kmitů špičky jazyka.
- „v“ slouží jako odrazový můstek, vede k přednímu znění.
- „s, š“ jsou typické sykavky, které musíme vyslovit rychle s okamžitým rychlým přechodem na vokál. Dlouhé vyslovení se vyznačuje neestetickým sykotem.
- „j“ podporuje s vokály plynulost tónu a přední posazení tónu.

➤ „d“ předpatrová hláska, které říkáme odrazová. Vyslovením této hlásky se v ústech na okamžik uzavře cesta výdechovému proudu. Podpora nosní rezonance.

Důležité pro praxi hlasové výchovy je také dělení podle místa a způsobu vzniku překážky v ústní dutině.

	Místo tvoření		Obouřné		Retozubné		Zubodásňové				Předpatřové		Zadpatřové		Hřtanové	
							Přední		Zadní							
Způsob tvoření	Závěřové	Ústní	b	p			d	t			ď	ť	g	k		
		Nosové	m						n				ň			
	Polozávěřové								dz	č	dž	č				
	Úžinové						v	f	z,l r,ř	s	ž	š	j			ch
	Znělost		z	n	z	n	z	n	z	n	z	n	z	n	z	n

Tab. 3 Rozdělení konsonantů dle místa a způsobu vzniku podle Sochrové

## Zpěvní artikulace

Tento pojem vysvětluje (BUBENÍČKOVÁ, 1995). *Pod tímto pojmem rozumíme rozeznávání různého spojování zpívaných tónů.* V této práci stručně popisujeme nejzákladnější z nich, které bychom na prvním stupni základní školy určitě neměli opomenout.

**a) Legato (vázaně)** – spojení dvou a více tónů bez přerušení. Označuje se obloučkem.

**b) Staccato (krátce, ostře)** – jednotlivé tóny zpíváme s výrazným oddělením. Tón je zkrácen a zbytek trvání nahrazen pauzou. Tón nasazujeme ostře a odrazně pomocí činnosti bránice. Označuje se tečkou nad notou.

c) **Tenuto (vydržovaně)** – jedná se o běžné dodržování délky not, které se může označovat vodorovnými čárkami nad nebo pod notou například v případě, když tenuto předcházelo staccato. Tóny pokládáme měkce s jemným důrazem.

d) **Portamento (skluznutí z tónu na tón)** – spojení dvou tónů nestejně výšky, které svážeme tím, že polohlasem přejedeme řady mezitónů. Značíme vrchním obloučkem.

e) **Glissando (klouzavě)** – plnozvučné klouzání z tónu na tón, s oblibou se využívá v moderní hudbě, dříve bylo považováno za neestetické, značíme šikmou vlnovkou.

f) **Ripetuto** – způsob členění hojně užívaný v hlasových cvičeních. Fráze je členěná po dvojicích not, spojených obloučkem, přičemž první tón každé dvojice je opakováním tónové výšky předešlé dvojice. Uvolňuje hrtan, upevňuje intonaci, dává hlasu pohyblivost.



Obr. 9 Příklady zpěvní artikulace

## 6 Dětský hlas

### Hlasový rozsah dětí

*Motto: „Hudba rozvíjí, léčí a otvírá dětem srdce...“*

Rozsah dětského hlasu vždy vyžaduje prvořadou pozornost učitele. Jako budoucí hlasoví pedagogové bychom měli mít základní přehled o hlasovém rozsahu dětí. Bez těchto znalostí nemůžeme pracovat v roli hudebního pedagoga. Rozsah dětského hlasu zjišťujeme vždy u každého žáka zvlášť.

Běžný hlasový rozsah dětí popisuje (TICHÁ, 1995). *Poměr rejstříků v dětském hlase odpovídá rejstříkové stavbě ženského hlasu. Tím, že je dětský hrtan menší a hlasivky kratší a užší, zní tyto rejstříky u dětí jakoby posunuty nahoru.*

Kojenci a děti do tří let	$g^1 - c^2$
Předškolní věk	$f^1 - e^2$
Mladší školní věk	$c^1 - f^2$
Deset let až puberta	$a - a^2$

**Tab. 4 Orientační rozsah dětského hlasu v jednotlivých věkových obdobích podle Tiché**

Průměry hlasových rozsahů v rozvoji dětského hlasu jsou měnné. Ve starší literatuře se dočítáme rozdělení s většími odchylkami, oproti námi uváděné tabulce od Tiché. Zpravidla se jedná o menší hlasový rozsah a nížeji položený hlas.

Rozsah dětského hlasu závisí na věku a pěvecké aktivitě. Snažíme se u dítěte rozvíjet jeho individuální hlasové dispozice.

**Zhruba ve druhé třídě začíná převažovat hlasová poloha dětí.** Mezi dětmi na prvním stupni se setkáváme s alty a soprány. Na základě tohoto zjištění

bychom měli u každého jednotlivce zjistit jeho rozsah a podle tohoto rozsahu ho začlenit do skupiny. Kategorie jsou dvě – děti s vyšším a s nižším hlasem. Pohlaví nerozlišujeme. Tato mravenčí práce nám a hlavně dětem bude do budoucna ku prospěchu. Zamezíme přepínání hlasového ústrojí nepřiměřeným rozsahem. Škodlivé mohou být především nadměru vysoké a příliš hluboké tóny. Měli bychom přiměřeně volit druh rozezpívání, hlasová cvičení a písně s ohledy na rozsah a možnosti dětí.

Malé děti mluví přirozeným sopránovým hlasem, který si udržují dětským smíchem, křikem, pobrukováním. Později s věkem a rozvíjející se mluvou přechází hlas do nižší hlasové polohy. Podporuje se tak hrudní rejstřík a hlavový tón se dále bez zpěvu nerozvíjí. Proto hrudní rejstřík příliš neupřednostňujeme. Zpívání s dětmi ve střední a nízké hlasové poloze je omezené. Vede k překřikování, obzvlášť když je pěvecké cvičení umocněno hlasitou hrou na klavír.

Učitelé tak činí pod dojmem, že děti vysoké tóny nezvládnou, že by si zpěvem ve výškách zničily hlas. Opak je pravdou. Dětem musíme dát také možnost vyzkoušet si lehkost hlasu ve vyšších tónech.

## **Mutace**

Mutace se začíná objevovat na začátku puberty (kolem jedenácti let). Protože se s dětmi tohoto věku na prvním stupni základní školy setkáváme, zmiňme alespoň stručně základní projevy a stádia mutace.

Mutační období patří do normálního vývoje jedince. Týká se anatomických změn hrtanu, které jsou příčinou změny hlasu. U dívek nastává mutace mezi jedenáctým až čtrnáctým rokem. U chlapců později, mezi třináctým až šestnáctým rokem.



S tělesným dospíváním dochází vlivem dozrávajících pohlavních žláz i k vývoji hlasového ústrojí. Hrtan mění svůj tvar a zvětšuje se. Hlasivky se prodlužují. Hlas se stává plnější.

Nápadnější jsou mutační změny u chlapců. Chlapecký hlas poklesne zhruba o oktávu a podstatně se změní jeho barva. Celá přeměna trvá u chlapců mnohem déle. Typickými projevy jsou chraptění, přeskakování hlasu, hlasová únava, škrábání v krku.

### **Mutace probíhá ve třech stádiích:**

**1) Období předmutační** – trvá zhruba jeden rok. Postupně se ztrácí schopnost zpívat ve vysokých polohách, hlas začíná skřípat a hrubnout. (Je doporučeno zpívat.)

**2) Období hlasové krize** – trvá nejvýše čtyři měsíce. Hlas je těžko ovladatelný, přeskakuje v rejstřících. Tón je drsný, chraptivý, bzučivý. (Není doporučeno zpívat.)

**3) Období překonání krize a vyzrání hlasu** – hlas se ustaluje. Nabývá pevné polohy, síly i barvy. (Je doporučeno zpívat.)

Mínění o zpěvu v době mutačního období se různí. Většinou se odborníci shodují na tom, že zpěv ano, ale ve velmi omezené míře. V období mutace by měl být hlas pod odborným vedením. Existuje mnoho doporučení, jak v hlasové výchově pracovat.

- Cvičení volíme krátká v hlubší hlasové poloze.
- Vyvarujeme se používání neúměrné síly hlasu, mohlo by dojít k nebezpečnému přepínání hlasivek.
- Z dynamiky naprosto vynecháváme forte, uplatňujeme piano, mezzoforte.
- Zpíváme polohlasem v malém rozsahu a zařazujeme širokou škálu mluvních cvičení.
- Obyčejně je nejspřávnější přestat se zpěvem ihned s nástupem prvních známek druhého mutačního období.

## Hygiena dětského hlasu

Pod pojmem hygiena rozumíme přiměřené zacházení s hlasem, které se odvíjí od mnohých zásad a ponaučení. Jmenujme obecné shrnutí podle (SMUTNÉ-VLKOVÉ, 1962).

- Nepřetěžujeme hlas.
- Zpíváme v přirozené hlasové poloze.
- Nasazujeme měkce.
- Nezpíváme pokud jsme hlasově indisponovaní.
- Nezpíváme při tělesné a duševní námaze.

Některé další zásady uvádí (BUBENÍČKOVÁ, 1995). *Zpívání provozujeme v hygienicky nezávadných prostorách, zejména v dobře větraných místnostech.*

U dětí na prvním stupni základní školy je hygiena hlasu nutným požadavkem. Stále vzrůstá procento dětí, které díky špatnému užívání hlasu trpí hlasovými poruchami. Děje se tak na základě vzrůstajícího hluku ve třídách, špatného mluvního vzoru, nebo poslouchání hlasité hudby. „Školní hlas“, jak ho označuje (HÁLA; SOVÁK, 1962), *se vyznačuje zbytečnou silou, nesprávnou hlasovou výškou a vyráženými tvrdými začátky.* Takovéto zacházení s hlasem se přenáší i do zpívaného projevu, kde se ho snažíme potlačovat pomocí her a různých druhů cvičení. Je to práce dlouhodobá a vyžaduje odbornost a trpělivost.

Špatným užíváním hlasu bývá postižena i srozumitelnost řeči. Nekvalitní artikulace je opět ovlivněná křikem a tvrdými začátky, u nichž nikdy nemůžeme dosáhnout odpovídající zřetelnosti. Děti mají nedostatečnou sluchovou kontrolu, a proto si neuvědomují, že jim není rozumět.

## Doporučení pro pedagogy

- **Snažme se být dětem vzorem.** Období prvního stupně základní školy je etapou, kdy děti rády napodobují dospělé. Chtějí se jim podobat naprosto ve všem, včetně intenzity hlasu, intonace, nebo barvy hlasu.
- **Věnujme dětem pozornost.** Dětský zpěv nelze podceňovat. I první kroky zaznamenáváme a podporujeme, jako když se dítě učilo mluvit. Pokud pěvecký vývoj hned na začátku přerušíme nevhodnými poznámkami typu: „raději nezpívej a nekaz nám to“, může se stát, že dítě přestane zpívat nadobro.
- **Komunikujme s dětmi.** Práce s hlasem u malých dětí je o sdělování. Dialog mezi žákem a pedagogem prohlubuje emocionální prožitek, který je v hlasové výchově nesmírně důležitý. Zapojme se i my do cvičení a her, které s žáky provádíme a dejme tak dítěti více podnětů.
- **Budme odborníky.** Hlasový pedagog potřebuje nutné znalosti, aby dokázal dešifrovat dětský hlas a systematicky na něm pracovat. Pouze pedagog, znalý svého oboru, vzbudí u žáků důvěru.
- **Kdo vyučuje zpěv, měl by sám dobře zpívat.** Co učitel od žáka vyžaduje, umí mu sám především výtečně ukázat.
- **Co žák to jiná metoda.** Práce s žákem je tvůrčí. Nelze zvolit všeobecně platný postup. Neustále se snažíme přihlížet k dispozicím žáka. Upravujeme cvičení a volíme postup podle nich. (Tato zásada je obtížná pro začínající pedagogy, protože je stavěna zejména na zkušenostech.)

# PRAKTICKÁ ČÁST

## 7 Cíle a úkoly

### Cíle

- 1) Rozpracovat metodiku práce s hlasem na prvním stupni základní školy.
- 2) Sledovat možnosti hlasové přípravy a metodiky rozezpívání.

### Úkoly

- 1) Jaké možnosti hlasové přípravy máme při práci s kolektivem?
- 2) Jaké možnosti hlasové přípravy máme při práci s jednotlivcem?
- 3) Jsou mezi individuálním přístupem a kolektivním přístupem rozdílnosti?  
Pokud ano, jaké?

## 8 Pěvecký dech a správné držení těla při zpěvu

### Správný pěvecký postoj

Význam správného pěveckého postoje je nejprve estetický. Zpěvák působí na posluchače nejen zpěvem, ale i celým svým vystupováním. Je třeba, aby si děti tuto skutečnost uvědomily. Do hodiny hudební výchovy můžeme zařadit dramatickou složku. Učitel si zahraje na pěvce s dobrým a špatným držením těla. Žáci vidí rozdíl, mohou hledat odlišnosti a sami tak přijít na základní zásady.

**Podstatnějším faktem správného držení těla je, že má vliv na kvalitu zpěvu.** Přímo ovlivňuje dobré vedení dechu. Prohloubený dech podmiňuje správné tvoření tónu.

Žáci, ale i učitelé mají často tendenci podceňovat správné držení těla. Zejména při práci s kolektivem se během zpěvu zapomíná, jak správně stát či sedět. Někdy neodborností pedagoga zaznívají i myšlenky typu: „Hlavně, že žáci zpívají.“ Učitel je vzorem a měl by uvědoměle vychovávat ke správným pěveckým návykům.

Pokud žáci nemají vytvořené a zautomatizované návyky, sami nepřijdou na skutečnost, že jejich tělo není pěvecky připraveno. Většina dětí zaujímá pasivní postoj. Často dávají ruce do kapes nebo za záda a hrbí se v ramenou.

**Vyjmenujme si nyní zásady správného držení těla při zpěvu.**

#### **STOJ:**

- Vzpřímený postoj – přirozený, volný, nenásilný.
- Váha těla je rovnoměrně rozložena na obou nohách.
- Stojíme lehce spíše na špičkách.
- Nohy mírně od sebe.
- Chodidla tlačíme do země.
- Vahou stojíme na špičkách.

- Hrudní koš mírně vypnutý („hrdě“).
- Volná ramena s „tíhou“, která je tlačí dolů k zemi.
- Ruce volně podél těla.
- Tělo se napřimuje především od pasu nahoru.
- „Celý člověk“ je aktivní a připraven k pohybu.
- Mírný úsměv. („Těšíme se, že budeme zpívat.“)

## **SED:**

- Vzpřímeně na okraji židle.
- Kolena mírně od sebe.
- Hýždě se tlačí do židle.
- Ruce volně podél těla opřené o okraj židle, nebo pokrčené v klíně.
- Tělo aktivní od pasu vzhůru. Rovná záda.
- Aktivní podbřišek na dýchání (břicho musí mít prostor).

### **8.1.1 Individuální přístup**

Pro práci s jednotlivcem začínáme se zpěvním postojem. Není ale vyloučeno také sedět – právě naopak. Žák by měl mít zautomatizované obě pěvecké polohy.

Kontrola připravenosti těla před zpěvem a během něj je snadná. **Práce s jedním žákem nám umožňuje sledovat všechny zásady správného držení.** Při chybách hned opravujeme. Cvičit můžeme před zrcadlem.

**Pokud žák zpívá z not použijeme notový pult.** Pult umožňuje nastavit si polohu tak, aby žák nebyl nucen ohýbat hlavu. Zpěv z not položených

na klavíru se u dětí prvního stupně nedoporučuje. Hlava nebývá zpříma a celková osa těla je zpravidla vybočená do strany.

### 8.1.2 Kolektivní přístup

Častěji se při zpěvu využívá sed na židlích, protože děti v kolektivu nevydrží dlouho stát. Postoj zařazujeme pro rychlou aktivizaci – změnu polohy těla. Děti se tak z mnohdy uspávajícího sedu stojem proberou a rychle stoupne jejich pěvecký výkon.

Opravovat špatné držení těla každého zpěváka v kolektivu dětí je prakticky nemožné. Kontrola volného držení je úkol průběžný. **Vedeme děti na začátku každého hodiny ke správnému postoji, sedu.** Pokud si v průběhu zpěvu všimneme nějakého žáka, který opravdu špatně stojí nebo sedí, nic neříkáme a snažíme se mu řečí těla naznačit, ať se narovná.

Mezi cvičeními můžeme děti upozorňovat – vypichujeme to dobré a na špatné upozorňujeme jen v malé míře (pokud je to nutné). Neříkáme dětem: „Ty špatně stojíš (sedíš)!“, ale: „Chválím žáka A a žáka B za pěkný pěvecký postoj.“ **Směřujeme děti tak, aby si zvykaly na sebekontrolu správného držení a to po celý den.**

**Při zpěvu z not drží zpěváci noty v rukou. Zásadou je mít noty ve výšce očí.** Snažit se noty držet co nejdále, ale co nejpřirozeněji od těla. Zajímavým řešením je připevnění not na záda zpěváka před sebou.

### 8.1.3 Srovnání individuálního a kolektivního přístupu

Při práci s jednotlivcem můžeme konstatovat, že u žáka nastává skoro stoprocentní tělesné vědomí. Žákovi se rychleji zautomatizují správné návyky pěveckého držení těla. Má představu o tom, jak má stát. Brzy dokáže sám sebe opravit. Samozřejmě bereme v potaz aktuální situaci spojenou s únavou

nebo psychickou vyčerpaností. Takový stav učitel pozná, pak je vhodné zařadit pěvecký sed místo postoje. Pěvecké držení musíme i jednotlivci připomínat a stále dokola opakovat že jedině v pěveckém postoji se rodí krásný zpěv.

Práce s kolektivem dětí je celkově náročnější. Nikdy nemůžeme zkontrolovat všechny děti na jednou. Frontální přístupem se je snažíme „rovnat“ radami a připomínkami. Důležitý je vzor učitele, proto i my sami musíme stát zpříma. Pokud máme štěstí, najdou se ve třídě také děti, které správným pěveckým postojem motivují okolní spolužáky a samy i svým spolužákům radí, jak mají stát.

#### 8.1.4 Cvičení pro uvolnění těla

Je nutné aby žáci zažili pocit napětí a pocit uvolnění a dokázali tyto pocity odlišit. Pro přirozenou fonaci vycházíme z uvolněnosti. Pracujeme s dětskou představivostí a rozvíjíme fantazii. Mnohá cvičení na relaxaci doporučujeme čerpat z knih jógy, nebo autogenních tréninků.

Cvičení, která uvádíme jsou pro větší skupinu dětí, ale samozřejmě se dají uplatnit i při práci s jednotlivcem.

**1) Hadrový panák** – děti chodí pomalu po třídě maximálně uvolnění a vláční s krokem ze široka a uvolněnými pažemi. Rukama máchají podél těla. Ramenní klouby jsou uvolněné. Děti se povolují i v kolenou! Hlava se může kymáčet do stran. (Toto cvičení lze provádět i na místě.)

**2) Třesavka** – děti uvolněně rozhybají celé tělo. Nejdříve třesou rukama poté nohama a nakonec celým tělem. Pohyb provádíme na místě. Uvolňují i mimiku obličeje a postupně do pohybu můžou přidávat i libovolný zvuk. (Podobnou hrou je „Otec Abrahám.“)

**3) Bláznivý netvor** – děti uvolňují mimiku obličeje. Hlava se volně kymácí, brada je uvolněná, oči mohou být zavřené, jazyk jako by byl oteklý, ramena jsou svěšená, záda rovná. Postupně děti přidávají k těmto pohybům libovolný zvuk.



- 4) **Pereme prádlo** – mírný předklon, stoj rozkročný. Paže kmitají volně zleva doprava. I v tomto případě přidáváme libovolný zvuk. Zhluboka se nadechují nosem a vydechují ústy. U výdechu máme ústa skoro zavřená.
- 5) **Pohupy pata špička** – děti stojí ve volném prostoru. Oči mají zavřené a pouze přenášejí váhu z paty na špičku a opačně. Ruce jsou volně podél těla. Pokud děti neudrží stabilitu doporučujeme jednu nohu mírně přednožit. Na špičku děti vydávají libovolný vysoký tón na patu hluboký v pianissimu.
- 6) **Pohupy levá pravá** – stoj rozkročný, ruce podél těla. Střídavé přenášení váhy z levé nohy na pravou. Děti slyšitelně vypouštějí vzduch a na konci vydechnou zbytkový vzduch se slabikou. Slabika musí obsahovat hrtanový konsonant s libovolným vokálem („ho, ku“).
- 7) **Tik tak hodiny** – děti nejdříve pomalu krouží hlavou v půlkruhu se změnami směru. Další fází je kývání hlavou ze strany na stranu s pocitem těžké hlavy. (Hlavou necukáme, necháme ji pouze volně přepadávat.)
- 8) **Stronzo** – hra pro rozdíl mezi napětím a uvolněním. Děti se volně pohybují po třídě při zvuku dřívky. Jakmile dřívka přestanou hrát, děti se musí zastavit a zůstat v té poloze, ve které se zrovna nacházely (zkamenět). Další pohyb začne opět s hrou na dřívka.
- 9) **Tělo nic neváží** – ve dvojicích. Leh na zádech. Jedno z dětí leží a druhé po stupně zvedá jednotlivé části těla (ruku, nohu) a třese s nimi, zdali jsou dostatečně uvolněné.
- 10) **Vlaštovka** – leh na zádech. Ruka předpažmo vykresluje „osmičku“ v prostoru. Přidáme slabiku „fjů“.
- 11) **Zmrznout a rozmrazit se** – poloha v sedě, kdy děti na zvuk rytmického nástroje „ztuhnou“ (maximálně zvýší napětí v těle) a s následným zvukem nástroje „se rozmrazí“. Při „ztuhnutí“ dáváme pozor, aby děti nezvedaly ramena a také, aby nedělaly přílišné grimasy v obličeji.
- 12) **Promrzlý brouček** – leh na zádech. S výdechem se děti sbalí do klubíčka a s nádechem celé tělo rozvinou.

**13) Lambada** – cvičení ve stoji, kde děti procvičují uvolněný aktivní trup. Děti krouží boky za doprovodu hudby.

**14) Račí chůze, pavoučí chůze** – chůze po čtyřech, kde posilujeme břišní svalstvo. Hýždě jsou podsazené a děti tak mají pocit zpevnění v podbříšku, který uplatňují při dolní dechové opoře.

**15) Posuny a přísuny** – toto cvičení s dětmi realizujeme ve třech variantách. V sedě na zemi, kdy ruce i nohy jsou nad zemí a napodobují chůzi (břišní svalstvo). Další možností jsou pomalé, pravidelné přísuny vpřed v sedě s doprovodným nádechem a výdechem. Poslední varianta je ve dvojicích na zpevnění celého těla. Jeden žák si lehne na zem druhý ho chytne za chodidla, zvedne mu nohy a točí s ním dokola kolem osy.

#### **8.1.5 Cvičení na správné držení těla**

**1) Strom ve větru** – mírný stoj rozkročný, ruce připažit povýš. Hlava zpříma. Váha mírně na špičkách, chodidla se tlačí do podlahy. Tělo se „klátí“ na všechny strany, ale děti stále stojí pevně nohama na zemi. Vítr přechází přes vichřici až po lehký vánek.

**2) Sbírání jablíček** – ve stoji protahujeme celé tělo. Děti se natahují co nejvíce do výšky. (Podobně lze cvičit i vleže – „Natahování na skřípec“.)

**3) Rovný jako stěna** – děti si stoupnou zády ke zdi a postupně se s výdechem předklání až se rukama chytí za lýtko. S nádechem provádíme pohyb zpět do stoje.

**4) Loutka** – každá loutková hračka je připevněná provázky. Když povytáhneme provázek určitá část loutky se napřímí. Děti si zahrají na loutky na provázku a zvedají části těla podle toho jak jim říkáme.

**5) Knihomol** – děti si na hlavu položí knížku a snaží se s ní projít po třídě.

- 6) **Princezna na klíček** – výchozí postavení je stoj - hluboký předklon. Děti pomalými pohyby přecházejí do stoje. Postupně napřimují trup, ramena, ruce, hlavu.
- 7) **Důstojná chůze krále** – chůze ve vzpřímeném postoji. Hlava vztyčená, oči se dívají před sebe. (Přikyvujeme na své poddané.)
- 8) **Paví chůze** – přímá chůze s rovnými zády s pokrčením v kolenou. Uvolněná kolena jsou jedním z kritérií správného pěvecké postoj.
- 9) **Čapí chůze** – přímá chůze s přednožením, která podporuje rovná záda a vzpřímenou hlavu.
- 10) **Medvěd** – dupání na místě i v pohybu. Cílem je citelný kontakt se zemí, aby si děti vyzkoušely tvrdost a pevnost podlahy, jako opory pro pěvecký postoj.
- 11) **Račí chůze, pavoučí chůze** – chůze po čtyřech, kde posilujeme břišní svalstvo. Hýždě jsou podsazené a děti tak mají pocit zpevnění v podbříšku, který uplatňují při dolní dechové opoře.

## **Pěvecký dech a dechová cvičení**

Dechová funkce je úzce spojena se správným držením těla! Správně dýchat znamená pro zpěváka ovládat dechové funkce a šetrně hospodařit s dechem. V běžném životě si způsob dýchání moc neuvědomujeme. Při zpěvu jsou na dech kladeny mnohem větší nároky. Nejdříve je nutné, aby si děti všimaly svého dechu. Potom následuje nácvik žeberně-bráničního dýchání. Děti si vytvářejí správné dechové funkce – klidný, co nejdelší výdech. Jak nádech, tak výdech je nutné naučit. Připomeňme si nejdříve jaké máme fáze rytmu dechu při zpěvu.

- a) **Nádech** do celých plic. Vyklene se břišní stěna. Hrudník je v klidu.
- b) **Moment zadržení dechu** je předpokladem pro dechovou oporu. Reguluje výdech. Zadržení dechu děti provádí většinou automaticky s využitím napětí svalstva.

c) **Výdech** se snažíme dětem zviditelnit. Je to fáze mnohem delší než nádech.

Cílem dechových cvičení je vědomí úplného klidu a přirozenosti. Nesnažme se dětem nic vnucovat. Pracujeme pomocí představ a přirovnání. Pokud se snížíme na úroveň dětského věku a vynecháme slovní manipulace, kdy se mají nadechnout... kdy zadržet dech... výsledky se dostaví nečekaně rychle. Dechová cvičení by neměla být příliš dlouhá a měla by být součástí každého rozezpívání!

#### 8.1.6 Individuální přístup

Nesmíme zapomenout, že na dechu je patrné celkové duševní rozpoložení člověka. **Dbáme zásadám zpěvní a duševní hygieny a snažíme se navodit příjemnou pracovní atmosféru.** Za problémový označujeme negativní psychický stav. Jeho důvody mohou být různé. Za častou subjektivní příčinu, která se děje především u začínajících zpěváků je strach z dospělého (učitele). Dechová cvičení otvírají dveře dalším vokálním činnostem. Jsou tedy na začátku všeho. Práce s dechem je velmi niternou záležitostí. Nezbytná je vzájemná důvěra v interakci učitel a žák. Metody a didaktické postupy se odvíjí od momentálního problému v hodině. Pokud se žák necítí dobře, reagujeme změnou činnosti. Vypustíme dechová cvičení a místo nich zařadíme oblíbenou písničku nebo hru.

S jedním žákem máme jednodušší práci. Individuální práce a komunikace podpoří správný nádech i výdech. Snadněji učíme i dechovou oporu. Nádech žák činí tak, aby se nepřefukoval! Přirozeně. Učíme pocitu „nazívnutí“ do frází. Pokud dítě otevře pusku (jako to dělá při zívání) přirozeně se otvírá hrdlo a prohlubuje se výdech. Zajímavé je sledovat dítě, když mu názorně ukážeme, jak pusku tvarovat do zívání. Jeho automatickou reakcí je okamžité zívnutí.

Sledujeme zpomalený výdech u žáka, (aby trval co nejdéle) a funkci bránice. (Zapojení bránice poznáme přiložením ruky na břicho.) **Kontrolujeme hrudník, který by měl stále držet nádechové postavení** (být rozšířený do stran). Počítejme s faktem, že ze začátku bude výdechová fáze žáka krátká. Dlouhý dech

podpoříme pravidelnou dechovou gymnastikou a fonací s měkkým nasazením tónu.

Nikdy nesmíme zapomenout, že dechová cvičení nejsou samostatnou složkou hodiny. Proto sledujme správné dýchání i ve spojení s ostatními vokálními činnostmi! Dechu a dechové opoře se věnujeme stále. Během dechových cvičení, rozezpívání i při zpěvu samotném.

Každá skladba je rozdělena na dechové fráze. U žáka je třeba upevňovat návyk na tento způsob dýchání. **V praxi se nám osvědčilo vyznačit si společně s žákem místa nádechu.** Pokud jde o píseň, jdeme po textu. Žák písničku nejprve zarecituje a potom zazpívá. Zkusí si sám říci, kde by se nadechoval. V konzultaci s učitelem, který mu doporučí správnou variantu si po shodě žák do svých not nádechy zakreslí. **Neočekávejme, že se žák hned po vyznačení nádechů bude nadechovat kde má.** Často se stává, že jakmile si vyznačíme nádechy a zkusíme si píseň zazpívat, působí nepřírozně. Žák se v tuto chvíli totiž soustředí na nádechy a opomíjí vše ostatní. To je průvodní jev. Cvikem a opakováním dojdeme k zautomatizování nádechů.

Vyznačení nádechů si ukažme na písni „Šla panenka“.

The image shows two staves of musical notation for the song "Šla panenka". The key signature is one sharp (F#) and the time signature is 2/4. The first staff contains the melody for the first line of the song: "Šla panenka pro vodu, měla novou nádobu." Above the staff, there are breath marks (thick black diagonal lines) and letters indicating where to breathe: 'D' at the start, 'A' after "pro vodu", 'D' after "měla", and 'D' at the end. The second staff contains the melody for the second line: "Přišel pán, rozbil džbán, tra-la-la-la rozbil džbán." Above the staff, there are breath marks and letters: 'D' at the start, 'A' after "Přišel pán", 'D' after "rozbil džbán", 'A<sup>7</sup>' after "tra-la-la-la", and 'D' at the end.

Obr. 10 Píseň „Šla panenka“

### 8.1.7 Kolektivní přístup

**Nejčastějším jevem je užívání svrchního dýchání.** Děti jsou zvyklé nadechovat se rychle z přirozené potřeby stále něco sdělovat. U některých dětí je viditelné jejich „lapání po dechu“ již při mluvení. Jednoduše řečeno, děti dýchají povrchně. Plíce se jim při nádechu naplní vzduchem jen částečně a výdech odbývají. **Svrchní dýchání lehce poznáme podle zvedání ramen.** Je to jedna z nápadných odchylek, která se dá v kolektivu dětí vysledovat. Zvedání ramen je nešvar, který musíme odstranit! Daleko těžší je práce při nácviku nádechu, výdechu a dechové opory. Osvědčenou variantou je používat při nacvičování různých přirovnání. Pracujeme s dětskými představami. Snažíme se vytvářet mnoho účelných cvičení.

Metodický popis fází rytmu dechu při zpěvu je popsán v teoretické části (viz. kapitola 3.3.). Připomeňme si nyní některé zákonitosti a přidejme k nim účelné představy. Nezapomeňme, že základem dechových cvičení je správný pěvecký postoj.

Nádech se doporučuje provádět nosem. Prospěšná jsou tzv. cvičení „přivonění ke květině“. Některá z nich uvádíme níže. Vyvarujeme se přirovnání nádechu k „intenzivnímu sání“. Tento rychlý způsob nádechu pouze zvyšuje tlak a uzavírá se při něm krk. Hrudník by se dětem měl při zpěvu hrdě vyklenout – hrudník se „rozsvítí“ a svítí až do úplného výdechu. Ramena svou tíhou stále tlačí zpěváka k zemi. Nádech by měl být neslyšný. Pozorujeme mimiku – nezvedáme čelo, nehledíme vzhůru, tváře se nenafukují.

V ústech si děti tvoří „jeskyň“ – zvedá se nám horní měkké patro a zuby jdou nepatrně od sebe. Chřípí nosu se rozšiřuje („prasátko“). Přecházíme na pocit nazívnutí.

Na moment zadržení dechu příliš neupozorňujeme. U dětí nastává automaticky, pokud mu předchází včasný nádech. Zautomatizování se odvíjí od začátku hudební fráze, která následuje po krátkém zadržení. Proto na moment zadržení děti přijdou samy. („Břícho v čele s bránicí zpozorní, na chvíli ztuhne a pak se rozezpívá.“)

Výdech musí být jemný. Vydechujeme pozvolna všechn vzduch i z těch nejspodnějších míst břicha (vypouštění balónku). Bránice a vzduch jsou jako váhy – těžší bránice klesá a pomáhá tak vzduchu nahoru. Děti jsou pány nad svým výdechem. Můžou ho ovládat a vědomě prodlužovat. Vydechujeme, jako když loďka pluje klidně po moři. Loďka se nezastavuje ani nemá na své cestě žádné překážky. Plynule pluje.

**Pro sborové zpívání je typický tzv. střídavý dech.** Jde o to, aby všechny děti při hudební frázi nenadechovaly ve stejném momentě. Fráze musí znít uceleně v celém hlase. **Děti se učí krátkému přیدهu uprostřed frází.** Přیدهu by měl být co nejkratší a co nejvydatnější. Připomínáme dětem, že chybou je naražený první tón. Také barva hlasu by měla zůstat stále stejná. Dýcháme průběžně. Zlovykem bývá dlouhé zadržení dechu. Zpěvem z „posledních dechových sil“ může klesnout intonace celého sboru!

Celý sbor dýchá před každým začátkem fráze na nádech vedený nosem. Aby byly nádechy včasné, předcházející fráze by měla být včas ukončena. Nepřetahujeme. Pokud se tak děje, ihned přerušíme, upozorníme děti a znovu zopakujeme.

Chybou mnoha dětí bývá špatně načasovaný začátek písně. S dechem se zpožďují. Najdou se i děti, které aby byly první, začínají dříve než je potřeba. Snažíme se dětský kolektiv sjednotit. Okamžitě reagujeme. Pokud je začátek nejednotný, opakujeme ho znovu. Zaleží na soustředěnosti. Žáci by měli „viset“ na učitelově ruce a podle pohybu jeho ruky nádechy provádět. Nádech jde vždy se zdvihem.

### 8.1.8 Srovnání individuálního a kolektivního přístupu

Pokud nenastane žádný subjektivní problém ve vztahu učitel a žák, můžeme za pozitivum individuálního přístupu označit dobrou spolupráci, s níž v přímé úměrnosti vzrůstá kvalita dechových funkcí žáka. Negativem označme menší emocionální prožitek. Dítě spolupracuje na hodině pouze s dospělou osobou, nemá u sebe žádného vrstevníka, se kterým by sdílel své pocity. Hrozí, že dech nebude tvořen přirozeně. Tyto dětské obavy, by ale měly v průběhu času odeznít. Dítě si na hlasového pedagoga zvykne. Zásadou je nespěchat na žáka. Být autoritou, ale zároveň kamarádem. Umět se dostat na úroveň dítěte. Všechna dechová cvičení můžeme provádět s žákem, aby se necítil sám. Alespoň ze začátku mu společným prováděním pomůžeme od studu. Dechová přirozenost je niternou záležitostí, kde bychom měli plně nahradit malému zpěvákovi či zpěvačce dětský kolektiv. Zařazujeme do hodin hlasové výchovy hry, které podněcují zájem a fantazii dítěte. Cíleně pracujeme na odstranění všech zlovyků a nesprávností při dýchání.

V kolektivu jsou samostatná dechová cvičení výborná k ukázněnosti a soustředěnosti. Nejen proto je řadíme na začátek hodiny, před samotné rozezpívání. Vždy pracujeme za absolutního klidu během celého dechového cvičení. Tento klid se snažme zjednat hned na začátku práce s dětmi. Učíme děti soustředění a učíme je naučit se být ticho a poslouchat svůj dech, prohlubovat žeberně-brániční dýchání. Je to práce dlouhodobá, avšak cíle jsou viditelné. Ve skupině je možno spontánní žeberně-brániční dýchání cvičit při relaxační hudbě. Využíváme také autogenních tréninků pro tělesné a duševní uvolnění. Takové hry jsou výbornou přípravou pro pěvecký dech. Podporují celkové zklidnění a sebedůvěru. Podnětnou knihu autogenních tréninků pro děti od čtyř let „Příběhy z měsíční houpačky“ napsala německá terapeutka E. Müllerová.

Při podnětných hrách si děti přirozenou cestou pomocí vlastního zážitku vypěstují návyk. Čím více jich zařazujeme a čím více je opakujeme, tím více se návyk prohlubuje. Většina cvičení se uplatňuje ve skupině nebo ve dvojicích. Děti bývají značně zainteresovány do činnosti a cvičení dělají přirozeně.

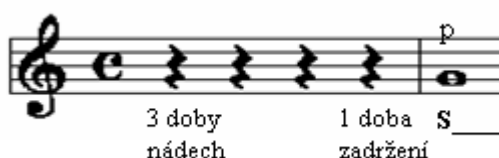


Když pracujeme s dětskými představami, musíme ctít určitá pravidla. Nečekejme, že žák na základě našich instrukcí, ihned začne správně dýchat. Musíme každému zpěvákovi v kolektivu dopřát na realizaci představy dostatek času. U této realizace pak platí zásada méně mluvit a popisovat činnost znamená více. Děti samy přijdou k sebepoznání.

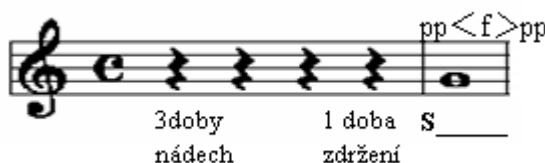
Učitel nikdy nepostihne všechny chyby dětí. Může se stát že některé děti na princip nádechu a výdechu samy nepřijdou. Doručujeme zavést individuální chvílky s jednotlivci, nebo méně početnými skupinami.

### 8.1.9 Základní dechová cvičení fázová

- 1) 4/4 takt. Několikrát za sebou vdechneme nosem a plynule vydechneme ústy.
- 2) 4/4 takt. Vdech i výdech provedeme na dvě doby.
- 3) 4/4 takt. Vdech na tři doby, zadržení dechu na dvě doby, výdech na tři doby.
- 4) 4/4 takt. Vdech na tři doby, zadržení dechu na jednu dobu, výdech na čtyři doby na sykavku.



- 5) 4/4 takt. Vdech na tři doby, zadržení dechu na jednu dobu, výdech na sykavku se změnou dynamiky.



- 6) 4/4 takt. Vdech na tři doby, zadržení dechu na jednu dobu, výdech na čtyři doby na sykavku. Při výdechu sykavky oddělujeme záběrem bránice (stacatto) a na konci se snažíme vypustit všechny zbytkový vzduch.

7) Nacvičujeme střídavé dýchání. Společný nádech, krátké zadržení a výdech nosem na brumendo. Další nádechy budou individuální, závisí na délce výdechu každého zpěváka.

8) Zpívaná cvičení ve střední poloze hlasu (mezzoforte). Vokál „u“ volíme, protože je to vysoký zadní vokál. Konsonant „m“ je oboustranný, vhodný pro nasazení. Cvičení, která již obsahují úryvky ze stupnice s několikerým opakováním jsou součástí klasických rozezpívání. Cvičení prodlužujeme nebo krátíme podle přirozené kapacity dechu. Opakujeme v transpozicích. Hojně využíváme zpěvní artikulace (viz. kapitola 5.6). Vycházíme z přirozené polohy dětí.



Obr. 11 Zpívaná cvičení ve střední poloze hlasu (mf)

#### 8.1.10 Dechová cvičení na podporu hloubky přirozeného dechu

- 1) **Přirozené dýchání 1** – Leh na zádech s pokrčenýma nohama.
- 2) **Přirozené dýchání 2** – Mírný stoj rozkročný - hluboký předklon. Ramena volná, ruce svěšené. Hlava visí dolů.
- 3) **Přirozené dýchání 3** – Mírný stoj rozkročný, pokrčme v kolenou. Podsazená pánev. Ruce podél těla. Hlava zpříma. Oči mohou být zavřené.
- 4) **Žeberně-brániční dýchání s fixací ramen 1 (leh)** – leh na záda s rukou na břichu. Provedeme nádech, krátké zadržení a výdech. Sledujeme pohyb bránice.

- 5) Žeberně-brániční dýchání s fixací ramen 2 (stoj)** – stoj zády ke stěně, provedeme nádech – krátké zadržení a výdech s rukou na břichu.
- 6) Žeberně-brániční dýchání 3 (sed)** – sed na židli, při výdechu lehce tlačíme na podbřišek. S nádechem uvolnit.
- 7) Cvičení na hloubku dechu 1 „služebník“** – stoj, jedna ruka položená na břichu, druhá na hrudníku. S nádechem hluboký předklon, ustrnutí v poloze + moment zadržení dechu, s výdechem zpět do stoje.
- 8) Cvičení na hloubku dechu 2 „žebrák“** – v sedě na židli, ruce v týl, hlava u kolen. S nádechem se tělo vzpřimuje, ustrnutí v poloze + moment zadržení dechu, s výdechem se hlava skloní opět ke kolenům.
- 9) Cvičení na hloubku dechu 3 „zajíc“** – sed na paty, hluboký předklon, hlava se opírá o zem, ruce zapažit podél těla. Prohlubujeme nádech a výdech. Poloha se nemění. Pohyb břicha cítíme ve stehnech.
- 10) Cvičení na hloubku dechu 5 „řidič“** – sed na židli. Záda jsou rovná, opřené do židle. Lokty zvednuté, jako by držely volant. Ramena volná. Tělo nemění polohu. Vydechujeme na brumendo, nebo slabiku „br“.
- 11) Cvičení na hloubku dechu 4 „fakír“** – turecký sed, ruce vzpažit pokrčmo (svícen). S nádechem ruce do vzpažení, s výdechem zpět do původní polohy.
- 12) Cvičení na hloubku dechu 5 „houpačka“** – zhoupnutí v koulenou ve stoji vytváří protipohyb, který ovlivňuje dech a omezuje možný přetlak.

### 8.1.11 Dechová gymnastika v přirovnání a hře

- 1) **„Květina“** – vdechnout nosem. Přivoním si ke květině a pak sfoukávám broučky z květu, jednoho po druhém.
- 2) **„Čerstvý vzduch“** – nádech nosem při otevřeném okně, výdech na „fúú“.
- 3) **„Včelka“** – nádech. Je jaro, všechno kolem voní a včelka hledá kytičku.
- 4) **„Na myšku“** – myška vyleze z díry a potichu se až do nejspodnější části břicha nadechne – rozhlédne se s krátkým zadržením dechu. Kočku nevidí, a tak může vyběhnout ven (= výdech).
- 5) **„Jogín“** – výdech a nádech střídavě pravou a levou nosní dírkou.
- 6) **„Pískání“** – našpulené rty a pohybem bránice přerušujeme dlouhý dech.
- 7) **„Rybička“** – mírně našpulené rty podporují prohloubený nádech. Dávají dětem pocit „nazívnutí“.
- 8) **„Zamrzlé okénko“** – dlaň jedné ruky si dáme před ústa a druhou ruku si položíme na břicho. Výdech směřujeme na okénko, aby rozmrzlo a my se mohli podívat ven. (podporuje artikulaci postavením rtů a jazyka).
- 9) **„Poznáváme podle vůně“** – květiny, potraviny, hygienické potřeby aj. Abychom cítili vůni co nejintenzivněji nadechujeme se pomalu (nesajeme).
- 10) **„Mistička“** – vydechneme na slabiku „fů“ všechny vzduch do dlaní.
- 11) **„Ledová hora“** – při výdechu ústy foukáme na mokrý prst.
- 12) **„Bublinky“** – foukání brčkem do sklenice s vodou, do míčků na vodě.
- 13) **„Smích“** – rozkmitání bránice při výdechu: nejdříve navodíme pocit ironického rozesmání a poté děti přejdou do úplného smíchu.
- 14) **„Zvířátka“** – rozkmitání bránice při výdechu („ko-ko“, „pí-pí“, „haf-haf“).
- 15) **„Jak zní předměty kolem nás“**: „cink“, „hú“, „bum“, „týdá“, „tú“, aj.

- 16) **„Had“** – prodloužený výdech na konsonant „s“ s doprovodným pohybem ruky, která kreslí hada. Na konci doporučujeme vydechnout zbytkový vzduch na předopatrový a hrtanový konsonant „th“.
- 17) **„Ruka čaruje“** – dítě vede dech podle pohybu své ruky. Může do vzduchu psát tajné šifry. Výdech vedeme buď na konsonant „š“ nebo vysoký zadní vokál „u“.
- 18) **„Větrník“** – výdech na konsonant „f“.
- 19) **„Trubičky“** – výdech do papírové trubičky. Hrají dva jeden vydechuje a druhý na druhé straně rukou kontroluje výdech, zdali ho cítí na dlani.
- 20) **„Gravitace“** – dlouhý výdech do peříček, chmýří, chomáček vaty, pásek papíru, papírových kuliček.
- 21) **„Svíčka“** – výdech do plamene svíčky. Přirozený zpomalený výdech svíčku nezhasne. Krátký silou vedený výdech svíčku zhasne.
- 22) **„Zívání“** – na slabiku „no“ s výdechem otevřeme pus, jako bychom chtěli zívát. Sledujeme, jak se nám otevírá hrdlo. Podporujeme rezonanci v masce.
- 23) **Hra na flétnu bez hmatníku**

## 9 Tvoření tónu

Všechny děti mají dar zpívat, ale hlasové předpoklady se u každého jednotlivce liší. Každý učitel má jasně konkrétně a jednotně vytvářet představy o správném tvoření tónu a o místu nasazení.

**Zásady správného tvoření tónu jsou:** pěvecký postoj, uvolněné hrdlo, uklidnění dechu a správný pěvecký nádech, měkké nasazení, ústa v postavení mírného úsměvu, uvolněná brada, volný jazyk a pohotová mluvidla.

Jediný přesný způsob, jak ovládnout hlas je, že si děti budou naslouchat. Dítě si tvoří vlastní představu o tónu. Tato představa pak prochází dlouhým procesem osvojování, kdy na konci děti dokáží rozpoznat správnost tónu a správnost jeho tvoření. Učitel vede děti, aby uměly sluchem porovnávat tón se svou představou a své představě pak tón přizpůsobovat. Proto regulujeme dynamiku a učíme děti zpívat v takové síle, aby slyšely samy sebe.

### Měkké nasazení tónu

Měkké nasazení je nejideálnější řešení nejen pro zpěv. Návyk měkkého nasazení je třeba pěstovat v každém věku. V pěvecké pedagogice platí čím dříve, tím lépe. Abychom dokázali měkce nasadit, musíme bezpodmínečně ovládat svůj dech. Hrtan ani krk nepotřebujeme. Prudké vyřazení tónů vede k hlasovým poruchám.

Veškerá cvičení pro nácvik měkkého hlasového začátku cvičíme nejprve ve střední hlasové poloze. Protože měkké nasazení úzce souvisí s dechem využíváme také dechová cvičení a pocitové představy a hry (viz. kapitola 8.2.6.). Mezi vhodný pěvecký repertoár patří zejména ukolébavky a lyrické písně.

**Abychom mohli pracovat na měkkém začátku potřebujeme nejprve zklidnit dech.** Zařadíme s dětmi několik dechových cvičení při nichž využívají minimálního dechového proudu. Rozkmitání hlasivek nesmí být rušeno přemírou dechu.

Pro měkký začátek existuje několik osvědčených pocitových představ jako jsou: „vyplouvání loďky od břehu“, „vzlétnutí letadla“, „pohlazení kočičího hřbetu“, „kutálení míčku“, „tón na obláčku“, nebo „pozvolné vtahování limonády průhledným brčkem“. Názné představy jsou těsně spjaty s pohybem, neboť závisí na jemné motorice hlasotvorného ústrojí. Aby děti dosáhly správného měkkého začátku podpoříme jejich představy adekvátními pohyby – pohyby dlaně, pohyby celé ruky, houpavá chůze, přenášení váhy aj.

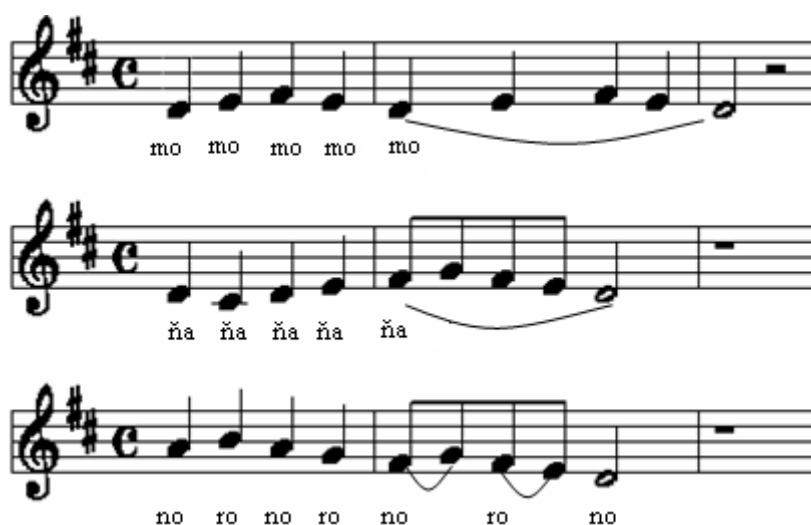
Snažme se, aby děti měkký začátek (vedený doprovodným pohybem ruky) řídily ve svých hlavách jen intonačně - aby se zaměřily na intonační čistotu tónu. Pokud se tak stane jsme za půlkou cesty k úspěšnému měkkému začátku.

Pro nasazení je důležitý krátký okamžik zadržení dechu, který hlasovému začátku předchází. Tady se soustředíme na oporu bránice. Děti musí mít tuto fázi zvládnutou. Bránice řídí sílu výdechového proudu a tím ovládá přesné nasazení. Tón nenasazujeme jako: „když se rozjíždí auto, nebo když házíme žabky na vodu“. Měkce nasazený tón přiblížíme dětem představou bubliny, která když dopadne na zem zmizí, nebo přirovnáním motýla, který si nám sedne na špičku nosu a hned zase vzlétne. Nasazení je momentem jemným a přesným, u kterého se posluchač nelekne ani nevyděsí. Na úplný začátek skladby jsou kladeny ještě větší nároky. Je startovacím momentem a utváří první, důležitý dojem skladby. V praxi se setkáváme s výrazně opožděným nasazením (viz. kapitola 9.1.2.).

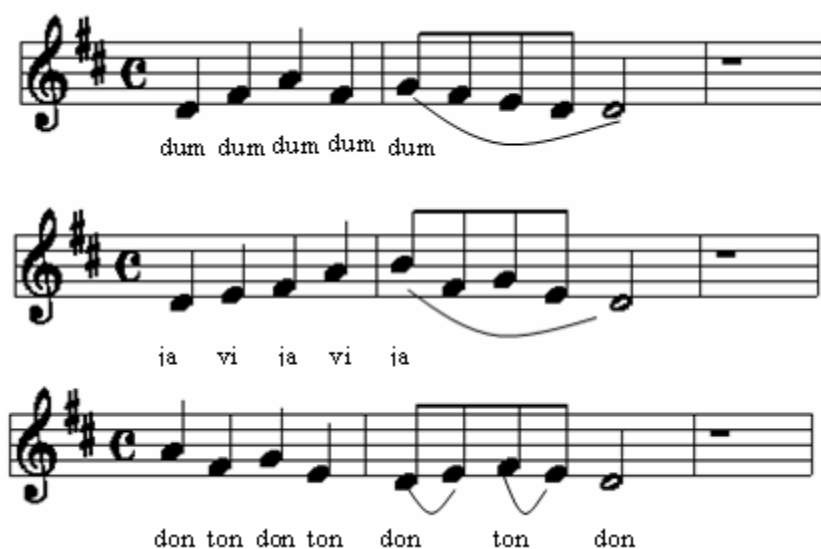
Měkký začátek začínáme nacvičovat brumendem a dále na slabiky s konsonanty předpatrovými („d“, „ň“, „j“), obouřetnými („m“, „b“) nebo zubodásňovými („n“, „d“, „r“, „z“). Tón u těchto konsonantů začíná buď v místě dotyku jazyka o patro, nebo v momentě měkkého dotyku rtů.

Tón se formuje v ústní dutině, kde se zdvihá horní patro (pohyblivý strop úst). **Pokud cvičíme na slabikách vyhneme se tvrdému začátku, který se tvoří u nasazení na samostatný vokál.**

Měkký tón by měl znít stále (i po nasazení). V dutině ústní udržujeme stále napětí s představou, že máme v ústech balónek (shodné s pocitem nazívnutí). Balónek nám udržuje zvýšenou klenbu ústní dutiny. Čím vyšší je tón, tím výše by se měl „strop“ ústní dutiny zvedat. Pozor, aby děti při tomto pocitu nezpívaly intonačně výš.







Obr.12 Melodické modely pro měkce nasazený tón s legatem



Obr. 13 Melodické modely na ustálení drženého tónu s měkkým začátkem

Melodické modely procvičujeme se všemi vokály, v dur i moll různého tempa. Opřený dech podpoří zpěv legato a crescendo.

### 9.1.1 Individuální přístup

Při práci s žákem vycházíme z metodických zásad uvedených výše. Volíme různé melodické modely, které můžeme bez přerušení několikrát opakovat v transpozicích. **Ze začátku doporučujeme projít si s žákem výslovnost jednotlivých slabik.** Zpíváme je opakovaně na jednom tónu. Principem je zjistit, jaké konsonanty se žákovi nejlépe zpívají a z nich potom vyjít v melodických modelech. Samozřejmě škálu slabik postupně rozšiřujeme. Vhodné konsonanty zkusíme na jednom tónu i v melodických modelech.

ma - na - da - va - ra - la - ja - sa  
mi - ni - di - vi - ri - li - ji - si

ma ma ma ma ma

ma me ma me mi

ma me mi mo mu

ja ja ja ja ja ja ja ja ja  
ie ie ie ie ie ie ie ie ie

ja ja ja ja ja ja ja ja je je je je je je je je je

jo jo ja ja je je ji ji ji ji je je ja ja jo jo ju

Obr. 14 Melodické modely pomáhající určit nejpřirozenější slabiky pro zpěv

### 9.1.2 Kolektivní přístup

Dětským nešvarem bývá hlasité krční zpívání s tvrdým začátkem. Obzvláště když zpívají oblíbenou píseň. Není to problém všech dětí, ale pokud jich máme ve skupině víc, výraz se umocňuje a zpěv zní spíše jako křik. Opět vycházíme z metodiky měkkého nasazení a vzpomeneme si na pocit „nazívnutí“ spolu se zdvihlým horním patrem.

V dynamice méně znamená více, proto zpívejme slabě. Děti budou mít i tak tendenci zesilovat, ale daleko lepší je zesilovat z *piana* na *mezzoforte*, nežli z *forte* na *fortissimo*.

S dětským kolektivem bychom při práci s nasazením měli začínat u rozeznání tvrdého a měkkého začátku. Tvrdý začátek se objevuje hlavně při nasazení na vokál (= ráz), měkký hlasový začátek se pojí s konsonanty: „h, m, n, v, j, z“. Děti by si měly v praxi vyzkoušet, jaký je mezi nasazeními rozdíl. **Měkké nasazení učíme s doprovodnými pohyby a gesty, zejména pohyby ruky.** Jemným pohybem děti začínají a v těsném závěsu následuje zpívaný tón. V této kapitole uvádíme několik cvičení, která měkký začátek podporují.

**Při práci s kolektivem je obtížné společné nasazení ve skladbě.** Nejen, že musí být měkké opřené o bránici, ale také by mělo být jednotné. Děti se v nástupech opoždějí, vlivem nepřipravenosti nebo nepozornosti. Zásadním řešením je hlasový pedagog v roli dirigenta. Připravuje děti v průběhu skladby na nástupy, ukazuje jim začátky frází a již zmiňovaným pohybem ruky ukazuje všem dětem měkké nasazení.

**Jinou příčinou špatného nasazení je dyšný začátek.** Nešvar najíždění na tón je častým problémem nezkušených malých zpěváků, který se snažíme řešit samostatně. Nápravu hledáme v hlavové rezonanci. Usilujeme o tón, který může být klidně slabý. Důležité je, aby zněl bez šelestu.

### 9.1.3 Srovnání kolektivního a individuálního přístupu

Individuální přístup je pro učitele snazší v identifikaci případných chyb nesprávných návyků. Žák může mít ostych při nasazení tónu. Ve srovnání s kolektivem se objevuje nejistota. Proti nesmělosti či trémě doporučujeme nasazení tónu při chůzi. Žák udělá jeden, dva kroky a s dalším měkce nasadí. Kolektivní nasazení tónu zpravidla inklinuje k nebojácným začátkům k němuž se váže tvrdé nasazení tónu.

Srovnání je podobné předcházejícím kapitolám, i když vyžaduje kromě vizuální kontroly daleko náročnější kontrolu sluchovou. Při kolektivní vícehlasé skladbě je častější návrat k procvičování jednotlivých hlasů zvlášť. Umění je zpívat v přiměřené hlasitosti. Nácvik měkkého nasazování tónů u kolektivu je dvojnásob založené na využívání menší dynamiky (zpěv mf).

#### 9.1.4 Hry pro koncentrované a měkké nasazení tónu

1) „**Kostky**“ – stejně jako u disgrafie pomáhá měkká a tvrdá kostka v gramatice, my tuto pomůcku můžeme použít v hlasové výchově. S měkkým nasazením děti mačkají v dlani měkkou molitanovou kostku a pro srovnání s tvrdým nasazením kostku dřevěnou.

2) „**Vřelý souhlas**“ – měkkému začátku pomáháme gestem ruky. Učitel zazpívá libovolnou otázku na ano/ne. Např.: „Máte dvě oči?“ Děti gestem ruky a lehce zazpívaným tónem ve střední poloze odpoví: „Jo“. Důležité je, aby děti nejdříve pohybem ruky do strany a obrácením dlaně o 180° naznačily počátek a pak teprve přidaly hlas. Hrát můžeme i ve dvojicích. Pokud bychom souhlas „jo“ nahradili odpovědí „ano“, okamžitě se u dětí projeví vyražení první hlásky (tvrdý začátek = ráz).

3) „**Smíšek**“ – konsonant „h“ svým hrtanovým umístěním napomáhá měkkému začátku a umí rozpohybovat bránici. Hrtan je volný a usnadňuje výdech. Děti se slabě chichotají v přirozené hlasové poloze „hi, hi, hi“, „ha, ha, ha“, „he, he, he“, „ho, ho, ho“.

4) „**Říkaneky**“ – na tři doby měkce nasadíme brumendem. Brumendo mimo jiné děti přivádí na hlavový tón. Následuje jedna doba pro přípravu na další koncentrované měkké nasazení tentokrát hlásky, která je u většiny dětí také v hlavové rezonanci. Kontrolujeme ramena při nádechu, nádech by měl být klidný do připraveného těla.



Obr. 15 Měkké začátky v melodizaci říkadel

5) „**Porovnej**“ – s dětmi porovnáváme měkkost a tvrdost vyslovení. Vybereme slova s vokálem na začátku a s dětmi si je přečteme (anakonda, Alík, energie, ulice, otok). Dalším úkolem je přečíst stejná slova, ale s konsonantem „h“ (hanakonda, Halík, henergie, hulice, hotok). Důležité je, aby děti nepřeháněly výslovnost a četly úplně přirozeně. S hrtanovým konsonantem „h“ pomůžeme navození měkkého tónu. Nakonec zkusí děti číst slova znovu tentokrát s pouhou představou vysloveného „h“ na začátku slova.

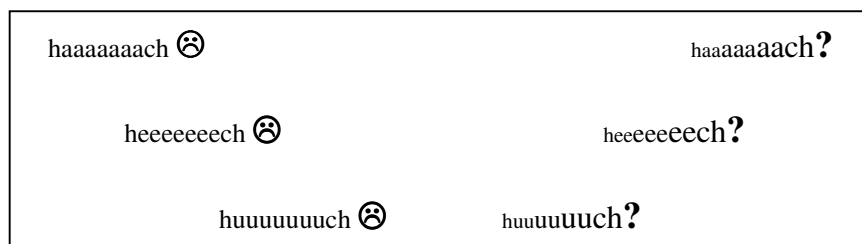
6) **Aleatorika** – chichotání se dá v kolektivu provádět mnoha způsoby. Představujeme jeden z nich, který je postaven na kompoziční technice současné doby – aleatorice. Aleatorika pracuje s náhodou a zaznamenává nejen tóny, ale i zvuky. Její způsob notace je naprosto odlišný tomu, na který jsme zvyklí.

Na první pohled vypadá složitě, ale zpracováním je jednoduchá. Čteme ji zleva doprava. Tato skladba je jedenáctihlasá. Je na nás, jak jednotlivé hlasy obsadíme. Skupinky tvoříme v různém počtu dětí, obsazovat můžeme i jednotlivce. Mezi dětmi je aleatorika oblíbená, protože přináší něco nového.

hahahaha hahahaha hahahaha hahahaha hahahaha hahahaha hahahaha hahahaha hahahaha hahahaha hahahaha											
ho	ho	hoho		ho	ho	hoho	ho	ho	ho	ho	HO!
hihihihi							Chi	chi	chi	chi	HE!
		hihihihi					Chi	chi	chi	chi	
		hihihi				Chi	chi	chi	chi		
		hihihihihi				Chi	chi	chi	chi		
heeeeeeeeee						heeeeeeeeee					HA!
				huuuuuuuuu							HU!
Haaee	ho	ho	ho				Haaee	ho	ho	ho	
hu	hu	hu	hu	hu	hu	chichichi			checheche		
	hu	hu	hu	hu	hu			chochocho			SMÍCH!

Obr. 16 Aleatorika s nácvikem měkkého nasazení hlasu a uvolnění bránice

Následující aleatorické cvičení je jednodušší a hraje si s pocity dětí: „vyjádři pomocí slabik, jak si smutný ...něco tě zajímá ...máš radost ...oddychl sis ...apod.“ Cvičení lze jakkoli upravovat. Děti se sluchem snaží rozpoznat situaci, kterou intonací hlasu druhý sděluje, a také se soustředí na měkký začátek. Pokud jim nasazení nebude dělat problémy, odejmeme ze slabik počáteční hlásku „h“ a nasazujeme přímo na vokál.



Obr. 17 Aleatorika s nácvikem měkkého hlasového začátku v prožitku

- 7) **„Dirigent“** – při zpěvu si děti zahrají na dirigenty. Pohyby ruky jim opět usnadní měkké nasazení v hlasových začátcích.
- 8) **„Ovladač“** – představíme si, že v každém rohu místnosti je jedna televize. Pomocí dálkového ovládání jednu po druhé zapínáme a pak zase vypínáme s citoslovcem „blik“, nebo se slabikou „ku-ku“ v intervalu sestupné m3. Použijeme metronom, abychom docílili pravidelného intervalu mezi přepínáním televizí. V tomto intervalu se připravuje bránice na koncentrované nasazení tónu.
- 9) **„Čížečku čížečku“** – hra z písničkou Čížeček je doprovázená pohyby rukou (např. sejeme hrách, hrách roste aj.). Gesta ruky opět využíváme k upevnění návyku měkkého nasazení.
- 10) **„Kopretina“** – vytrháváme okvětní lístky jeden po druhém a pouštíme je na zem na citoslovce „pim“, „pam“, „juj“, „joj“.

**11) „Košíková“** – ve třídě si z velké obruče vytvoříme koš. Z papíru si děti vytvoří koule. Papírovou kouli házíme do koše s doprovodným citoslovcem „bom“. Cvičení se daří v tu chvíli, když dítě hodí kouli a zpívaný tón následuje až za okamžik po naznačeném pohybu.

Toto cvičení se v praxi dá velmi pěkně choreograficky zpracovat. Obručí můžeme mít mnohem víc, uspořádaných v plošný obrazec. U každé obruče stojí 2-6 dětí (vždy sudý počet). Každé dítě má nejméně dvě papírové koule. Využijeme také více citoslovců. Děti v promyšleném a předem nacvičeném pořadí hází tóny v papírových koulích do košů. Nebojíme se připojit jednoduché tělovýchovné prvky gymnastiky.



## Hlavový tón

**Hlavový tón je jednomyslně považován za základ správného tvoření tónu.** Cílem hlasových pedagogů je uvolnit dětský hlas v plném rozsahu a pomocí hlavového tónu vyrovnat hlasové rejstříky. Při nasazení u hlavového tónu kmitají pouze okraje hlasivek. Pro dětský vývoj hlasu je nejprospěšnější rozvíjet a posilovat hlavovou rezonanci. **Tón této rezonance je lehký, nosný a přirozený. Neunavuje hlas.** Přispívá tělesnému a duševnímu zdraví člověka a je lékem na krční tóny nebo dyšné začátky. Hlavový tón působí esteticky.

Hovoříme-li o hlavové rezonanci, myslíme tím především přední část obličeje od špičky nosu výše (masku). Dítěti by tedy tón neměl vycházet pouze z úst, ale měl by projít horním obloukem přes čelo, kořen nosu a tváře. Zpíváme, jako bychom měli „ústa mezi očima“. Zpíváme před sebe a „do masky“. Zakulacený tón nám ale netvoří jen přední část obličeje. Pozor, abychom u dětí nevypěstovali tzv. zpěv nosem. Hlavovou rezonanci vytváří oblouk už od hrtanu přes zadní část dutiny ústní až k temeni hlavy, kde se zakulacuje ke kořeni nosu. Dětem pomáháme představou, že naše hlava včetně krku je kopule katedrály, která se s každým zpěvem rozezvučí.

Rezonanci děti ucítí hlavně při brumendu dotykem prstů na kořeni nosu nebo na temeni hlavy. Měly by cítit jemné chvění.

**K navození hlavové rezonance nejčastěji používáme brumenda.** Hodnotné brumendo vychází z lehkého doteku rtů, oddálených zubů a volně ležícího jazyka. Nesprávné provedení u dětí poznáme podle usilovného sevření úst včetně čelisti. Některé děti dělají tzv. kačera – to jsou roztáhlá ústa do šířky. Nešvarem při brumendu bývá také úplné schování rtů. Učitel by měl, jak jednotlivci, tak kolektivitu názorně ukázat, jak se správně brumendo provádí a jak má znít!

K brumendu mají blízko nosové souhlásky („m, n, ň“). Kterých hojně užíváme ve spojení s vokály. Nejúčinnější jsou třípísmenné slabiky, kdy první konsonant řídí měkce odražený začátek a vokál s nosovkou otevírají hlavovou

rezonanci („rin“, „bom“, „bon“, „don“, „tin“, „gong“, „song“). Nosovkou se nejvíce podporuje zpěv do masky, protože zní hodně vpředu. Kontrolujeme mimiku dětské tváře. Děti nesmí krčit čelo a nos, ani si koukat na špičku nosu či zvedat „oči v sloup“. Hlavový tón se nejlépe navozuje ve vyšší hlasové poloze.

### 9.1.5 Individuální přístup

Vedme žáka, aby zpíval slabě a netlačil na hlas. Sám tak může daleko citlivěji pracovat s hlavovou rezonancí. Cílem v žádném případě není přezpívat v hlasitosti klavír. Vysvětlíme dítěti, že ho slyšíme i pokud zpívá slabě. Pokud je součástí vybavení elektrické piano hrajeme i na něj. Díky regulovatelné hlasitosti je výborným pomocníkem při výuce hlasové výchovy.



Obr. 18 Nosové konsonanty v kombinaci s vokály

Ve vyšší poloze hlasové cvičíme nejprve brumendem jednoduché tónové řady v chromatických postupech. **Hlavový tón se nejlépe nacvičuje ve výšce nad h<sup>1</sup>.** Cvičení, která volíme, když děti seznamujeme s hlavovým tónem, by měla začínat zhruba na g<sup>1</sup>.

Všímáme si jakýchkoli odchylek při dětském zpěvu. Častým nešvarem je unikání dechu mimo tón. Dítě upouští více z výdechového proudu vzduchu než je třeba. Tón je „chlupatý“ – doprovází ho šelest. Hlasovou šelest, pokud dítě netrpí nedomykavostí hlasivek, odstraňujeme pomocí dýchacích cvičení s podporou činnosti bráničního svalu.



Obr. 19 Příklad melodických cvičení na brumendo

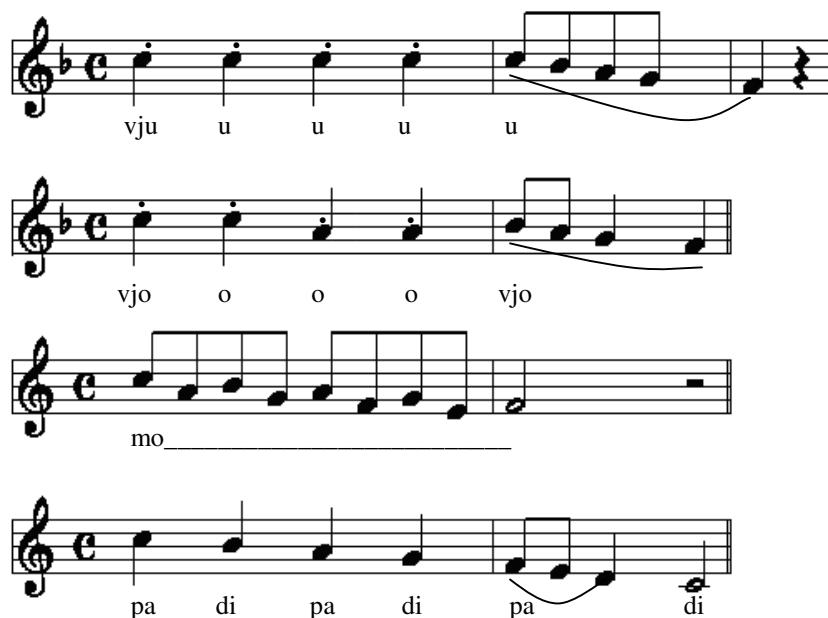
Postupně přecházíme od brumenda na zpěv slabik. Z vokálů se pro hlavový tón nejlépe hodí „u, o, i“. Z konsonantů se uplatňují nosovky, především oboustranné „m“. Melodických cvičení může být nespočetná řada. Většinou se jedná o úryvky ze stupnic v postupech, nebo rozložených akordů vycházejících ze základního trojzvuku. Pokud budeme při tvorbě cvičení respektovat rozsah a délku motivu a budeme využívat ke zpěvu vhodných slabik, nemůžeme tím nic pokazit.



Obr. 20 Příklady melodických modelů spojujících brumendo se slabikou

V teoretické části (viz. kapitola 4.5) se dočítáme, že cílem hlasových pedagogů je vytvořit jednotný hlasový rejstřík s převahou hlavové rezonance, tedy s užíváním hlavového tónu. Hlavový tón není otázkou pouze vysokých tónů. Je pravdou, že v těchto polohách se tvoří a zní nejlépe, avšak hlavovou rezonanci u dítěte musíme přenášet i do střední a nižší hlasové polohy. Doporučují se sestupná hlasová cvičení. Důvod je zřejmý. Postup shora dolů s sebou „stahuje“ i hlavovou rezonanci, a ačkoli si to malý zpěvák neuvědomuje, správně tvořená

rezonance ve vyšších polohách najednou dobře zní i níže. Aby si žák dokázal správně tvořený tón v hlubších polohách představit, pomáháme mu mnoha popisnými přídavnými jmény jako: niterný, temný, nosný, měkký, něžný, tajemný, půvabný, tmavý tón.



Obr. 21 Sestupná cvičení pro uvolnění hlavové rezonance do střední polohy

Mnoho sestupných modelů najdeme v lidových písních: „Ach není tu není“, „Cib, cib, cibulenka“, „Šel tudy“, „Skákal pes“, „Kdybys měla má panenko“, „Malička su“, „To je zlaté posvícení“, „Pec nám spadla“ aj. Výborně nám poslouží užití sestupné tercie.



Obr. 22 Úryvky z lidových písní se sestupnou tercií

Opačný postup, tedy stoupající melodie je mnohem obtížnější pro rozeznání hlavové rezonance. V nižších tónech je náročné hlavový tón nasadit. Ani dechové napětí nebývá dostatečné. Děti v hlase vedeném odspoda zapomínají na dechovou oporu.

#### **9.1.6 Kolektivní přístup**

S nácvikem hlavového tónu je nutné začít hned od počátku. V hlasové výchově začínáme od nejjednodušších činností, kde pracujeme s dětskou spontánností. Děti se učí ve hře. Napodobují hlasy zvířat a lidí, zvuky lesa, nebo dopravních prostředků („fí“, „hů“, „cink“, „bz“, „jů“). Při práci s kolektivem dětí máme daleko větší možnosti. Seskupujeme je do různě početných skupin. Oblíbená je práce ve dvojicích. Podporujeme spolupráci a atmosféru vzájemné důvěry, aby měly děti chuť k tvořivé aktivitě.

K jednoduchým hrám s hlasem přidáváme doprovodné pohyby těla, jako jsou výskoky „juch!“, tleskání „jupí!“ aj. Využíváme glissando vzestupně i sestupně. Zařazujeme různé popěvky („tralala“), třeba i smyšlené („trastará“). Užíváme moderní prvky jazzu („dumdab dýba“). Použít se dá i tanec lidové muziky, u kterého děvčata i chlapci výskají.

#### **Uvádíme několik her do dvojic nebo skupiny k osvojení hlavového tónu.**

- 1) **„Brnící hlavy“** – děti utvoří dvojice čelem k sobě. Chytnou se za ramena a opřou se čely. Ve vyšší hlasové poloze vydávají tón brumendem, který vnímají jako jemnou rezonanci hlavy. Tento vjem podpoří zavřené oči.
- 2) **„Mimozemšťan“** – děti se ve dvojici dorozumívají mimozemskou řečí. Mimozemšťani neumí dát rty od sebe, proto se jejich řeč podobá našemu brumendu. Děti si kladou otázky a odpovědi a snaží se rozluštit, co jim druhý chce říci.

3) **„Kočky“** – kočky jsou obměnou hry „Mimozemšťan“. Také se děti dorozumívají ve dvojici, ale tentokrát mluví kočičí řečí („mňau“). Uplatňujeme glissando.

4) **„Muzikanti“** – dětem do dvojice je přidělen zvuk hudebního nástroje. („tydli“, „fidli“, „dudli“, „tada“, „dum“). Hrajeme si na muzikanty. Buď formou řetězce nebo všichni společně či po skupinkách vydáváme daný zvuk. Používáme glissando. Zvuk musí být slabý.

5) **„Angličtina“** – děti vytvoří skupinky ve kterých v obálce mají připravená známá anglická slova. Mnoho anglických slov obsahuje ve výslovnosti dlouhé „í“ (please, tree, free, meet, sleep, feat, dream, cream). Tento vokál záměrně protahujeme a hrajeme si s ním. Děti mají za úkol si je ve skupině číst.

6) **„Zvony“** – děti uspořádáme do několika skupinek a každá skupinka bude mít jinou funkci. Cílem je utvořit pohybový kánon. Co skupina to jiný jednoduchý pohyb a jiný „zvuk“. Příkladem je přenášení váhy ve stoji na „bim“, jiný tip: pohyb hlavy čelem a dolů „dim, dam“, nebo dřep „cink“. Skupiny se pravidelně i nepravidelně střídají, zpívají po skupinách nebo jako celek. Záleží na organizaci učitele.

Jinou variantou je frontální práce, kdy všechny děti mají stejný pohyb a stejný zvuk „bim,bam“. Každý se ve svém tempu rozezní a kývá se ze strany na stranu. S dynamikou pracuje buď učitel, který ji ukazuje na pohybu své ruky, a nebo si samy děti dynamiku regulují. Děti objevují svou hlavovou rezonanci.

### 9.1.7 Srovnání individuálního a kolektivního přístupu

Platí srovnání měkkých začátků s intenzivnějším využíváním cvičení na slabiku „jů“, „mňau“ aj. ve větší dynamické intenzitě. Ve vysokých polohách kontrolujeme u dětí pěvecký postoj či sed. Neměly by zaklánět nebo předklánět hlavu, či vytahovat krk vzhůru. Individuálním přístupem můžeme úzkostlivého žáka, který má obavy z výšek, zbavit strachu tím, že mu budeme předstírat, že zpívá o tercii níže. Zařazujeme sestupná cvičení všeho druhu.

Problematika hlavového tónu je u kolektivního zpěvu závažnější, oproti individuálnímu zejména ve vícehlasu. Konkrétně u nižších hlasových poloh přechází hlas do prsního rejstříku spojeného s tvrdým nasazením. Pokud máme v kolektivu šikovní děti uplatňujeme i vícehlasá cvičení.

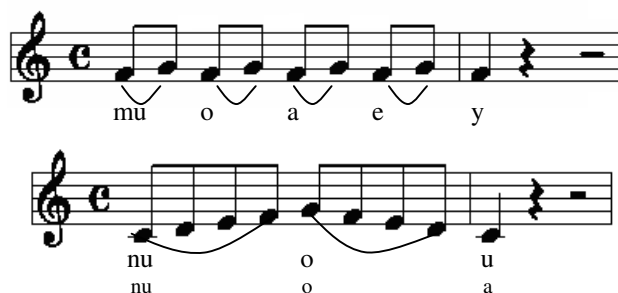
## Vyrovnění vokálů

Charakteristické vlastnosti vokálů zmiňujeme v kapitole 5.4. Kdybychom si všech pět vokálů seřadili podle typického zabarvení, vznikla by řada: i – e – a – o – u, sestavená od nejsvětějšího po nejtmavší. Z hlediska postavení rtů a jazyka se každý z vokálů tvoří jiným způsobem. V důsledku toho každý jinak zní. Abychom podpořili pěvecký přednes pracujeme, zejména s jednotlivcem, na vyrovnění vokálů. Cílem hlasových pedagogů je u dítěte docílit sjednocení vokálů tak, aby se všechny přibližovaly zhruba stejné barvě. Žákovi při tom musí být stále rozumět.

Z didaktického hlediska to pro nás znamená především potlačení ostrého „i“ a zamezení rozdílu mezi „i“ a „y“. Druhým záměrem je, aby si vokály dokázaly přebírat vlastnosti, tzn. aby je děti dokázaly změkčit, zakulatit, ztmavit. Toto sjednocení barvy ve skladbě se postará o plynulost melodie. Podstata spočívá v otevření rezonančních prostor pro všechny vokály. Opět využíváme mnoha her s hlasem a širokou škálu melodických modelů.

Vokály zpočátku vyrovňáváme na jednom tónu až následně na melodii.

 <p>na - ne - ny - no - nu mu - mo - ma - me - mi ji - je - ja - jo - ju</p>	 <p>vju - a - u vje - a - u vju - a - e</p>
---	---



Obr. 23 Melodické modely na vyrovnání vokálů

Vyrovnání vokálů můžeme procvičovat i v písničkách.

- 1) „**Malacka sa**“ – jakoukoli dětem dobře známou písničku zpíváme pouze na jeden vybraný vokál.



- 2) „**Ma-a-a U**“ – z písňe úplně vypustíme konsonanty. Noty i slova musí mít děti předtištěné. Zpěv vokálů bez přípravy z klasického textu je velice obtížný. Zpíváme legato.



- 3) „**Mamimá Mů**“ – z písňe zachováme vokály a konsonanty nahradíme jednou libovolnou souhláskou.





4) **„Proměny“** – děti tvoří tón, který se v průběhu fonace plynule mění. Jeden v druhý, buď směrem ke ztmavení, a nebo k zesvětlení. (o – e – o; u – i – u).

5) **„Jogíni“** – s dětmi sedíme v kruhu v tureckém sedu. Pravou ruku máme položenou na koleni kamaráda, levou na svém. Zavřeme oči. Toto cvičení je na pravidelné dýchání a pracuje pouze s vokály pro jejich vyrovnaní. Předzpívává vždy učitel a děti ho napodobují. Učitel začíná brumendem a pak přechází na vokály. Posloupnost vokálů záleží zcela na učiteli. Aby nedocházelo k tvrdým hlasovým začátkům meditujeme slabě. Cvičení nesmí trvat příliš dlouho.

6) **„Řeka“** – děti sedí v kruhu. V průběhu hry si předávají z ruky do ruky vokály. Učitel vyše pohybem pravé ruky ve střední poloze vokál, např. „a“. Dítě po pravici ho levou rukou přijme a vysloví jej znova s přeměnou, např. „a – e“. Další v řetězci pokračuje „e – i“ atd. První vokál přebíráme a druhý si vymýšlíme. Přechod mezi vokály by měl být co nejplynulejší.

### 9.1.8 Neutralizace vokálů

Jedná se o fakt, kdy se tóny ve vyšších polohách na vokál „i“, „e“, „u“ podobají vokálům „a“, „o“. Laicky to znamená, že zazpívaný vokál „i“ slyšíme napůl jako „a“, nebo zazpívané „u“ slyšíme zase jako vokál „o“ atd.. V celkovém dojmu pak zpěvákovi ve vyšších polohách hlasu není vůbec rozumět. Tento nevědomě vypěstovaný zlovyk se snažíme u dětí cíleně odstraňovat. Proto partie ve vyšších polohách nacvičujeme nejdříve ve střední hlasové poloze.

Neutralizace vokálů se snadno zaměňuje s pojmem „Vyrovnaní vokálů“. Tyto pojmy je důležité si neplést. Vyrovnaní vokálů je didaktický postup ve správné technice zpěvu, kdežto neutralizace vokálů je pěvecký nešvar, který je zapotřebí odstranit.

Na neutralizaci dobře fungují artikulační cvičení (jazykolamy), rytmiická deklamace textu, zpěv na jednom tónu ve střední hlasové poloze aj.

## 10 Artikulace

*Zpěv je povýšená mluva. Abychom tento ideál naplnili, pracujeme na pohotové a přesné dikci konsonantů a srozumitelné výslovnosti vokálů.* (TICHÁ, 2005)

### Pohotovost mluvidel a správná výslovnost

Když děti při zpěvu správně artikulují máme vyhráno. Dalo by se říci, že padesát pět procent z vokální skladby patří artikulaci a zbylých čtyřicet pět procent spadá pod pěveckou techniku. Otvírání úst při zpěvu je nutnou podmínkou srozumitelnosti. Ač se nám zdá tato maličkost automatická, při zpěvu děti pusy neotvírají. Nejčastější příčinou bývá tzv. „kamenná brada“. Tento jev je z velké části způsoben psychickým blokem dítěte. Děti mají pocit nesmírné nepřirozenosti. Učitel je vlivnou osobou, proto mnohdy stačí názorná ukázka a několik vhodných přirovnání (uvedeno níže). Pokud nestačí vysvětlení, výborně se osvědčují hudebně dramatické hry, jazykolamy a jazykové hry. Čerpat můžeme i z knih dramatické výchovy, které také obsahují hry s hlasem. (MLEJNEK J.: *Dětská tvořivá hra*)

**Výslovnost musí být přesná, srozumitelná, vyrovnaná, a plynulá.** Výslovnost jednotlivých vokálů se odvíjí od jejich barevného vyrovnaní (viz. kapitola 9.3). Souhlásky tvoříme zřetelně, rty musí být stále aktivní. Srozumitelnost zpívaného slova závisí právě na konsonantech.

**Pěvecké slabikování je jiné než gramatické.** Při pěveckých činnostech je třeba dodržovat zásadu, aby se koncová souhláska každé slabiky, připojovala ke slabice následující. Cílem je maximální prodloužení vokálů, které jsou nositelem melodie. V praxi to vypadá tak, že místo gramatického slabikování: kon – va – lin – ka, ve zpěvu užíváme dělení: ko – nva – li – nka. Pokud se ve slově vyskytnou dva totožné konsonanty vedle sebe, vyslovujeme pouze jeden (např. měkký → měkký). Pokud je koncovka prvního slova konsonant a první písmeno druhého slova začíná na shodný konsonant, musíme je zřetelně vyslovit

oba dva (např. mám malinu). Najdou se děti, které s oblibou „syčí“ po celé třídě, dlouhým protažením sykavek „s, š“. Tento nešvar je jeden z prvních, který odstraňujeme. Sykavky vyslovujeme rychle a zřetelně.

### 10.1.1 Kolektivní přístup

Metodika rozvíjení výslovnosti není v didaktice hudební výchovy příliš popisována. Paradoxně však existuje více a více dětí s poruchami řeči a výslovnosti. Artikulační cvičení v hodinách hudební výchovy přispívají k rozvoji mluvy všech dětí a nejblahodárnější vliv mají zvláště na děti, které jsou k mluvě laxní a výslovností se moc nezabývají. **Artikulační cvičení by měla být součástí každého rozezpívání v hodinách hudební výchovy.**

### 10.1.2 Obličejová gymnastika

Častou chybou žáků je pasivní postavení rtů a jazyka a tzv. „kamenná brada“. Pro začátek je nejjednodušším řešením obličejová gymnastika, která slouží k uvolňování mluvidel.

- 1) **Ohrnování a zatahování rtů** – střídavě, současně.
- 2) **Uvolnění čelistí a rtů** – děti tvoří zvuk, jaký vydává auto. U tohoto zvuku jsou povolené mimické svaly, rty jsou mírně našpulené, jazyk volný, zadní zuby se dotýkají, přední zuby jsou mírně od sebe, jako při brumendu. Zapojuje se bránice – řídí výdechový proud, který prochází přes volné rty („brm“). Jiný zvuk se stejným principem je napodobení odfrknutí koně („prm“). Ústa můžeme použít i jako hudební nástroj. Pro větší uvolnění rtů ukazováčkem brnkáme o spodní ret.
- 3) **Pohyb čelisti** – dopředu, dozadu, doleva, doprava, kroužit.
- 4) **Sešpulení rtů** – doleva, doprava, kroužit („vysavač“).
- 5) **Ruličky z jazyka**

- 6) **Pohyblivost jazyka** – kmity doleva doprava, nahoru dolů postupně se zrychlující. Pusa může být otevřená nebo zavřená. Další variantou jsou dotyky jazykem na konkrétních místech v ústní dutině (např. dotkni se stoliček).
- 7) **Postupné zvětšování čelistního úhlu** – vyslovujeme citoslovce „ua“, aj.
- 8) **Uvolnění mimických svalů** – lehký třes hlavy v mírném předklonu.

Pokud jsou děti stále „stuhlé“ (i po uvolňovacích cvičeních), hledáme příčiny. Většinou se jedná o drobnosti, které se rychle odstraní opětovným vysvětlením, nebo ukázkou. Nejčastější chyby jsou pevný stisk zubů, který nedovolí uvolnit čelist, nebo pevně sevřené rty směrem dovnitř. **Uvolnění mimických svalů se rovněž odvíjí od správného pěveckého postoje.** Kontrolujeme u dětí postavení hlavy a rovné držení těla.

Po jednoduché obličejové gymnastice doporučujeme zařadit artikulační cvičení pro uvolnění mluvidel a rozmluvení. Vytvoříme si s dětmi zásobník artikulačních cvičení a složitějších jazykolamů, který budou znát z paměti. Tato cvičení využijeme před každým rozezpíváním. Zásobník pravidelně doplňujeme.

#### **Základní artikulační cvičení pro uvolnění mluvidel a na rozmluvení:**

- 1) Má máma má málo máku. Kotě v bytě hbitě motá nitě.
- 2) Nejneobhospodařovatelnější pozemek. Pět švestek šest švestek.
- 3) Zvuk bubnů duněl v hluku při ústupu pluků.
- 4) Kolouch, kohout s mouchou mnohou  
s hloupou chloubou houpou nohou.  
Plovou dlouhou strouhou ouzkou,  
chroupou oukrop s pouhou houskou.

Existuje mnoho her s artikulací, které s oblibou hrají i starší žáci. Artikulaci napomáhají písně v různých světových jazycích. Děti si mohou vymyslet vlastní

„cizí řeč“, kde si vymyslí svá gramatická pravidla. Společně zkoušíme mluvit a zpívat v českých a moravských dialektech. Děti učíme i zahraniční jazykolamy.

- 1) He has his hat on his head. Finish fish is fresh fish.
- 2) A big black bug bit a big black bear, made the big black bear bleed blood.
- 3) Esel essen Nudeln nicht, Nesseln essen Esel nicht.
- 4) V našej peci myši pištia, v našej peci psík spí.
- 5) Vojaci sú vyrukavičkovaní a veliteľ je najnevyrukavičkovateľnejší.

S dětmi ve třídě nejčastěji využíváme unisono (jednohlas). Lze v něm dobře sledovat a nacvičovat bezchybnou výslovnost. Všechna artikulační cvičení se učíme jednohlasně.

Zpěv v hodinách hudební výchovy převládá také jednohlasý. Začínáme na melodických modelech ve velmi pomalém tempu (viz. kapitola 10.1.2.). U písní nacvičujeme současnou výslovnost všech koncovek. Jakákoli artikulačně nejasná místa písně s dětmi samostatně rozpracujeme. Nacvičovat je můžeme po skupinkách. Obtížné modely cvičíme do té doby, než si budeme stoprocentně jisti, že jsou odstraněny všechny chyby ve výslovnosti. Vedeme děti ke správnému střídavému dýchání, protože s nedostatkem dechu se zhoršuje artikulace a s ní i intonace.

### 10.1.3 Individuální přístup

Při sólovém zpěvu je uvolněnost spodní čelisti a pohotovost jazyka nutným předpokladem srozumitelného zpěvu. Když žák uvolní spodní čelist, automaticky se mu otevírá hrdlo a čím více se nám hrdlo otvírá, tím je zvuk plnější a má možnost rezonovat. Otvírání úst je činnost ovladatelná vůlí, proto se snadněji nacvičuje. Čelist by měla klesat měkce s uvolněným jazykem. Sledujeme dítě při mluvních cvičeních a pozorujeme, jak žák povoluje čelist. Taktéž při zpěvu analyzujeme uvolnění artikulačního aparátu a žakovu výslovnost. Musíme

si uvědomit, kde se objevují chyby a co je způsobuje. Nedostatky rozhodně nepřehlídíme, naopak s nimi pracujeme a odstraňujeme je.

**Při zpěvu je prioritou zpěvní gramatika slabikování.** Jak jsme již uvedli vokály s sebou nesou melodii a konsonanty se starají o srozumitelnost. V hlasové výchově nemůžeme podcenit ani jednu ze složek.

S konsonanty pracujeme jako s odrazovými můstky pro vokál. Ukazujeme dětem, aby konsonanty nepolykaly. Každá souhláska musí být slyšena učitelovým uchem. Naopak někdy se stává, že z přílišné výslovnosti žák konsonanty vyráží. To je chyba opačná, pro zpěv také nepřijatelná. Vokály protahujeme na celou délku noty. Musí být co nejdelší. Koncovou souhlásku slabiky připojujeme vždy na začátek slabiky následující. Zpěvníky texty písní na pěvecké slabikování rozdělují. Pokud žák má s výslovností problémy, obtížná artikulační místa si zvýrazňujeme přímo do textu a nacvičujeme je zvlášť.

**Když žáka učíme výslovnosti, snažme se mluvit zřetelně, ale výslovnost zbytečně nepřehánějme.** Dítě se v mladším školním věku učí mnoho věcí nápodobou, proto by takové ukázky mohly být do budoucna pro zpěv nebezpečné.

Každé rozezpívání s žákem obsahuje artikulační cvičení pro uvolnění mluvidel. Artikulační cvičení provádíme buď mluvenou formou, nebo je zpíváme na jednom či více tónech. Do těchto cvičení spadá obličejová gymnastika, hry se slabikami, hry s vokály, básničky, jazykolamy, obtížná slova vyslovující se rychle za sebou aj.



Obr. 24 Melodické artikulační modely



Obr. 25 Melodické artikulační modely se zaměřením na vokály

**Zřetelná výslovnost je nutná zejména, když žák zpívá vysoké tóny.** Zde odstraňujeme tzv. neutralizaci vokálů (viz. kapitola 9.3.1) a podporujeme srozumitelnost slova.

Artikulace ve zpěvu úzce souvisí s dechem. Když zpěvákovi „dochází dech“ zákonitě klesá intonace a polevuje artikulace. Abychom tomuto jevu zabránili, naučíme žáka v takové chvíli artikulovat víc než je obvyklé. Když oživíme výslovnost, žák intonačně nespadne a bezděčně využívá zbytkového vzduchu, který mu většinou stačí na dokončení hudební fráze.

#### 10.1.4 Srovnání individuálního a kolektivního přístupu

Oba dva přístupy se shodují v zásadní věci: jak u sborového zpěvu, tak u zpěvu jednotlivce musí být rozumět textu písně. Jednotlivce na hodině hlasové výchovy vedeme k vázanému zpěvu. Skladba by ve svém provedení neměla obsahovat „díry“. Ty vznikají nedostatečným nádechem nebo špatným vázáním tonů (při zpěvu kolektivu dětí je daleko menší pravděpodobnost takovýchto hluchých míst, díky střídavému dýchání). Vždy si s žákem ujasňeme hudební fráze písně. Deklamujeme text a nacvičujeme artikulaci. Žák tak nepřemýšlí nad melodií, hlavovým tónem, ale plně se soustředí na srozumitelnost slova. Záměrem není rychle píseň zazpívat. Cílem je rozebrat ji po všech stránkách

a dokonale nacvičit. Role učitele je poslouchat a analyzovat případné nedostatky ve výslovnosti. Někdy jsou děti v artikulaci nedbalé. Sluchem ale snadno rozpoznáme, kdy je a kdy není žákovi rozumět. Ihned operativně zasahujeme pokud se najde i drobná chyba, a co nejrychleji volíme správná cvičení na rozmluvení, případně jiné melodické artikulační modely. Tento postup při nápravě platí i v kolektivním přístupu.

V individuálním přístupu máme na žáka nesrovnatelně více času. Na hodinách hlasové výchovy můžeme zjistit mnoho odchylek ve výslovnosti. Ve vážnějších případech zasahujeme a kontaktujeme rodiče, kterým podáme doporučení k návštěvě logopeda.

V kolektivním zpěvu jde o to, aby výslovnost sboru byla sjednocena. Pokud se najde někdo, kdo narušuje jednotu celku, hned analyzujeme příčiny. Důvody nejednotné artikulace jsou různé. Prvním nedostatkem je rozdílné tempo. Vyplývá většinou z nesprávného dirigování učitele. S tempem úzce souvisí nepružná výslovnost. Stačí, aby se opozdilo několik jednotlivců a naruší to zpěv celého kolektivu. Pokud zjistíme některou z těchto chyb, navrhujeme pracovat na sjednocení frází. Pracujeme v tempu. Ostře počítáme. Chybu analyzujeme rozdělením dětí na skupinky. S nimi zvlášť pracujeme. Rytmus a text procvičujeme na jednom tónu. Děti musí kvalitně vyslovovat souhlásky a kontrolujeme i zřetelné znění koncovek.

Sledujeme vizuální stránku dětského zpěvu. Z estetického hlediska zamezujeme zejména vokálům „i, e“ zpívaným ze široka (od ucha k uchu). Zpěv legato v kolektivu vede učitel dirigováním široké osmičky. Ukazujeme dětem, že v místech svázání frází, dlouhých tónů, vrcholu písně mají zpívat vázaně. V praxi se osvědčuje píseň zpívat s dětmi. Pomáháme jim s výslovností, rukou můžeme naznačovat uvolněný pohyb spodní čelisti apod.



## Pěvecké legato

V hlasové technice rozeznáváme různé druhy spojení tónů. Souhrnně jim říkáme **zpěvní artikulace**. Základní druhy popisujeme v kapitole 5.6. Zpěvní artikulace je součástí jakékoli vokální činnosti. Musíme jí tedy věnovat dostatek pozornosti. Začínáme legatem. V posledních letech je vázaný zpěv (legato) pěvecká dovednost, která se velmi těžko osvojuje. S trendem nynější NONartificiální hudby (např. rapp, pop, house aj.) můžeme říci, že legato dětem chybí.

Legato s dětmi nacvičujeme v melodických modelech. Dbáme na spojování tónů. Dítě vydechuje bez přerušování. Tvoří plynulý tón. Ve výuce vázaného zpěvu dětem pomáháme pocitovými představami. **Ke zpěvu legato existuje mnoho názorných představ:** „dlouhé tahy smyčcem, mažeme med na chleba, lodička pluje v potoce, pohyby látky na vodě při máchání, dlouhé tahy štětcem, točený sálám, těsto vylézající ze strojku, zpívejme jako by byly všechny tóny stejně dlouhé“. Někdy nestačí jen jedno přirovnání, používáme jich více a stále je dětem během zpěvu opakujeme.

K těmto přirovnáním přidáváme ještě adekvátní pohyby. Prvořadě při dirigování jsou to pohyby ruky učitele. Když chceme po dětech, aby zpívaly legato, musíme jim ho umět předvést. Celou rukou vykresluje ležaté osmičky. Žák stejné pohyby může napodobovat. Obecně platí, že oblé tvary evokují nekonečnou plynulost. Ve výškách s vrcholem legato podpoříme pohybem obou rukou připomínajícím objetí. Ruce plynule přechází do polohy rozpjaté náruče. Podobným pohybem pomáhajícím vázanému zpěvu ve výškách je „namotávání nití na velké klubko – předloktí činí malé bočné kruhy před tělem.

Doporučený zpěv legato najdeme u mnoha lidových písní. Zejména písně lyrické vyžadují citovou interpretaci a dlouhé vázané tóny. **S dětmi zpíváme lidové písně.** Ve školách máme většinou k dispozici klasické zpěvníky. Pokud je v možnostech školy, zakládáme každému dítěti portfolium, kam si bude zařazovat všechny písně, které se naučil, i se svými metodickými poznámkami.

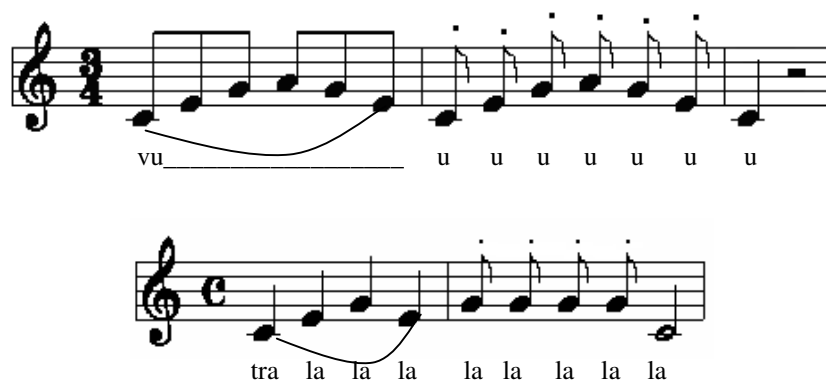
## Pěvecké staccato

**Pěvecké staccato označme za přerušované legato.** Proto nezačínáme dříve, než děti kvalitně zvládnou zpěv legato. Děti by neměly pociťovat jakoukoli křeč. Nic nesmí probíhat násilně. Krk je stále otevřen výdechovému proudu. Přerušovanost řídí bránice. Špatné je, když se staccatem zvedají ramena.

Některé děti se dopouštějí chyby, že se při zpěvu staccato „nafukují“. Je nutné takové děti upozornit, že při staccatu vzduch ústy vypouštíme. Nenadechujeme se! Z praxe jsme také vyzorovali, že hodně dětí tvoří staccato otevíráním a uzavíráním hrdla. Tady pomáhá představa neustálého proudění vzduchu od spodního břicha až ven přes ústní dutinu.

**Pěvecké staccato předchází hlasovým šelestem v předmutačním období.** Pokud se šelest již objevila začínáme zpívat staccato ve vyšších polohách hlasu a chromaticky přecházíme do střední polohy hlasové.

Zpěv staccato bývá u dětí nejoblíbenější zpěvní artikulací. Melodická cvičení zařazujeme buď samostatně, nebo zpěv legato i staccato v jednom modelu. Legato vždy musí předcházet staccatu.



Obr. 26 Melodické cvičení na spojení legata a staccata

## 11 Metodika rozezpívání

Rozezpívání je důležitou částí hodiny hudební výchovy i hodiny sólového zpěvu. Hlavní zásada v pedagogickém postupu hlasové výchovy vyplývá z výběru a seřazení cvičení. Postupujeme od nejjednoduššího k nejsložitějšímu. Každou hodinu vycházíme ze zcela jednoduchých cvičení a stále je kontrolujeme zda jsou dobře provedeny. Tímto postupem si jak se sólistou, tak s dětmi ve třídě vytvoříme spolehlivou zásobárnu hlasových, dechových a artikulačních cvičení.

Řád, který vnášíme do metodiky rozezpívání je zcela opodstatněný. Postupnými hlasovými cviky připravuje dětské hlasové ústrojí. Hrtan se uvolňuje a hlasivky se postupně připravují k činnosti.

### Realizace rozezpívání

Nejtypičtějším způsobem uplatňovaným na základních školách je rozezpívání klasické. Připravuje žáky na vokální činnosti. Mimo klasické realizace přípravy ke zpívání, můžeme rozezpívání využít i k nácviku a opakování jednotlivých prvků hlasové výchovy (např. intonace intervalů), či jako přípravu k nácviku nové písně. Možností je opravdu mnoho. Atypická jsou rozezpívání za pomoci hry nebo aleatoriky.

#### Klasické rozezpívání.

Děti si v něm upevňují základní pěvecké návyky (pěvecký postoj, dech, správné tvoření tónu a zřetelnou výslovnost). Celková délka rozezpívání je zhruba pět až osm cvičení. Cvičení volíme dle svého uvážení, nemusíme použít vždy všechny. Nikdy by ale neměla chybět dechová a artikulační část, kterou rozezpívání začíná.

#### Doporučená cvičení pro klasické rozezpívání:

- Samostatné dechové cvičení.
- Cvičení artikulační aktivizující mluvní aparát.
- Cvičení zpívané slabě brumendo.

- Hlasová cvičení s malým tónový rozsahem.
- Cvičení legato a staccato.
- Cvičení na vytrvalost dechu.
- Cvičení na vyrovnaní vokálů.
- Sestupná cvičení na rozeznění hlavové rezonance.
- Hlasová cvičení v rozsahu sexty až oktávy.
- Cvičení stupnicové a cvičení z rozložených akordů stupnic.

### **11.1.1 Individuální a kolektivní přístup**

Základní rozezpívání může být naprosto stejné v obou přístupech. Odchytky od běžných vhodně zvolených standardních cvičení bývají v kolektivu na základě vzniklé problematiky. Totéž platí i v individuálním zpěvu.

S dětským kolektivem se nám při rozezpívání otvírá více možností. Využíváme vícehlasu, echa, sólistů apod. Nezapomeňme podpořit některá rozezpívání pocitově tělovým a emocionálním prožitkem. Znamená to, vzbudit u dětí bezprostřední účast vyvolanou doprovodnými pohyby těla.

## 12 Závěr

*Motto: „Zpěv je nejpřirozenějším lidským projevem, je vyjádřením emocí – lásky, touhy, zrady, smutku, štěstí. Nesnažme se z dětí dělat velké umělce. Hledejme jejich přirozenost, uvolněnost, kreativitu. Dejme jim dobrý základ, na kterém budou moci samy rozvíjet svoji osobnost...“*

Za své roční působení v oboru výuky sólového zpěvu na ZŠ Jabloňová jsem získala mnoho cenných zkušeností v oblasti hlasové výchovy. Pracovala jsem s žáky mladšího školního věku a prakticky každou vyučovací hodinu jsem se setkala s mnoha drobnými nedostatky, které se lišily u každého dítěte. Poznatky, které jsem během roční práce nasbírala, jinak nelze při běžné studentské praxi získat. Tyto zkušenosti jsem porovnávala s vlastní dlouholetou praxí ve sboru a s postřehy z hodin hudební výchovy a hodin sborového zpěvu na základní škole v rámci praxe.

Praktická část je naplněna cennou metodikou práce s dětským hlasem, kde jsou podrobně popsány pedagogické postupy a srovnání individuální práce s kolektivní. Bylo nalezeno několik zásadních odchylek. Možnosti hlasové přípravy při práci s kolektivem se ukázaly být pestřejší, díky zúčastněnosti většího počtu dětí. Naopak co se týče zautomatizování pěveckých návyků je celkový proces daleko pomalejší. Velký počet dětí ve skupině a nedostatek času učiteli znesnadňuje uplatňovat důslednou individuální práci. Některé nápadné odchylky se dají vysledovat a individuálně napravit, avšak společný zpěv dětí dokáže skrýt mnoho nedostatků, které zůstanou neodhalené. Kolektivní přístup je náročnější na přípravu i realizaci hodiny. Individuální výuka hlasové výchovy vychází zpravidla přímo ze zájmu dítěte. Kultivace hlasového projevu dítěte je cílevědomá a promyšlená a jakékoli odlišnosti od normálu lze ihned řešit a napravovat.

Nejlepší cestou, jak s dětmi pracovat je vyvolat bezprostřední aktivní účast dětí. Praktická část diplomové práce nabízí mnoho her a motivačních činností, jež tuto myšlenku naplňují. Hlasová výchova předpokládá nutnou kreativitu a znalost oboru. Vše je nutné vyzkoušet si nejdříve na sobě.

## Použité zdroje

BUBENÍČKOVÁ, Z.: *Hlasová příprava pro adepty učitelství*. Liberec, 1994.

DANIEL, L.: *Hudební výchova. Cvičebnice zpěvu a hudební nauky pro 1. semestr pedagogických institutů*. 3 vyd. Praha: SPN, 1975.

HÁLA, B.; SOVÁK, M.: *Hlas, řeč, sluch: Základy fonetiky a logopedie*. 4. vyd. Praha: SPN, 1962.

HOLEČKOVÁ J.: *500 pěveckých cvičení*. 3. vyd. Praha: Supraphon, 1973.

CHLÁDKOVÁ, B.: *Metodická příručka k Šlabikáru začínajícího speváčika pre 1. -3. ročník I. stupňa základného štúdia ľudovej školy umenia*. 1. vyd. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo, 1986.

CHLÁDKOVÁ, B.; SPILKA, D.: *Metodická příručka Prvé kroky : Pre 4.-7. ročník I. stupňa základného štúdia ľudovej školy umenia*. 1. vyd. Bratislava: SPN, 1986.

MACURA M. A KOL.: *Hudba a zpěv*. 1. vyd. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, 1992. ISBN 80-7042-058-8

MAJTNER, J.: *Hlasová výchova*. 1. vyd. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého, 1995. ISBN 80-7067-509-8

MLEJNEK, J.: *Dětská tvořivá hra*. Praha: IPOS, 1997. ISBN 80-7068-104-7

MÜLLEROVÁ E.: *Příběhy z měsíční houpačky*. 1. vyd. Praha: Portál, 1998.  
ISBN 80-7178-219-X

IMRICH, G.; PAVLOVČÍK, M.: *Hlasová výchova*. 1. vyd. Bratislava:  
Slovenskej vydavateľstvo krásnej literatúry, 1958.

KYZLINKOVÁ, L.: *Hudební slabikář*. Blansko: vydáno ve spolupráci se  
Základní uměleckou školou v Blansku, 1995.

TICHÁ, A.: *Učíme děti zpívat*. 1. vyd. Praha: Portál, 2005. s. ISBN 80-7178-  
916-X

TICHÁ, A.: *Hlasová výchova v dětském sboru*. Praha: Národní informační a  
poradenské středisko pro kulturu, 2004. ISBN 80-7068-186-1

SMUTNÁ-VLKOVÁ M.: *Metodika spevu 2. část*. 1. vyd. Praha-Bratislava:  
Štátne hudobné vydavateľstvo, 1962.

SOCHROVÁ M.: *Český jazyk v kostce*. 3. vyd. Praha: Fragment, 2004.  
ISBN 80-7200-967-2

SOUKUP, J.: *Hlas, zpěv, pěvecké umění*. 2. vyd. Praha: Supraphon, 1972.

VRCHOTOVÁ-PÁTOVÁ, J.: *Sborový zpěv*. Praha: Ústav pro kulturně  
výchovnou činnost, 1986.

VRCHOTOVÁ-PÁTOVÁ, J.: *Hlasová výchova*. 1. vyd. Praha: Státní  
pedagogické nakladatelství, 1963.

## Seznam obrázků

Obr. 1 Dýchací soustava – plíce .....	3
Obr. 2 Poloha bránice v klidu a při nádechu.....	4
Obr. 3 Hlasivky – hlasivková štěrbina při dýchání (I.), při tvorbě hlasu (II.) .....	10
Obr. 4 Příznivý fonační tlak (I.), škodlivý fonační tlak – přetlak (II.) .....	12
Obr. 5 Schéma míšení rezonancí podle Soukupa .....	14
Obr. 6 Schéma rozložení rejstříků v hlase .....	15
Obr. 7 Aktivní mluvní orgány.....	17
Obr. 8 Tvar rtů u českých vokálů .....	19
Obr. 9 Příklady zpěvní artikulace .....	23
Obr. 10 Píseň „Šla panenka“.....	38
Obr. 11 Zpívaná cvičení ve střední poloze hlasu (mf).....	43
Obr.12 Melodické modely pro měkce nasazený tón s legatem .....	50
Obr. 13 Melodické modely na ustálení drženého tónu s měkkým začátkem .....	50
Obr. 14 Melodické modely pomáhající určit nejpřirozenější slabiky pro zpěv.....	51
Obr. 15 Měkké začátky v melodizaci říkadel .....	54
Obr. 16 Aleatorika s nácvikem měkkého nasazení hlasu a uvolnění bránice.....	55
Obr. 17 Aleatorika s nácvikem měkkého hlasového začátku v prožitku.....	56
Obr. 18 Nosové konsonanty v kombinaci s vokály .....	59
Obr. 19 Příklad melodických cvičení na brumendo .....	60
Obr. 20 Příklady melodických modelů spojujících brumendo se slabikou .....	60
Obr. 21 Sestupná cvičení pro uvolnění hlavové rezonance do střední polohy .....	61
Obr. 22 Úryvky z lidových písní se sestupnou tercií.....	61
Obr. 23 Melodické modely na vyrovnání vokálů .....	65
Obr. 24 Melodické artikulační modely .....	71
Obr. 25 Melodické artikulační modely se zaměřením na vokály .....	72
Obr. 26 Melodické cvičení na spojení legata a staccata .....	75



## Seznam tabulek

Tab. 1 Kategorizace samohlásek .....	19
Tab. 2 Rozdělení souhlásek dle činnosti hlasivek podle Sochrové .....	21
Tab. 3 Rozdělení konsonantů dle místa a způsobu vniku podle Sochrové.....	22
Tab. 4 Orientační rozsah dětského hlasu v jednotlivých věkových obdobích podle Tiché .....	24